Tierrechtskochbuch

Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Erstellt am Mittwoch, 16. August 2006
Das Tierrechtkochbuch ist ein Projekt von
Maqi - für Tierrechte, gegen Speziesismus

Vorwort

Wer sich ernsthaft für Tierrechte einsetzt, ernährt sich vegan, da alle nichtveganen Ernährungsformen mit Leid und Tod verknüpft sind.

Essen in Mensen und Kantinen (wo all die "Ich esse nur ganz selten Fleisch"-Apologeten alltäglich Leichen verschlingen) kommt in dieser speziesistischen Gesellschaft folglich nicht in Frage, und auch vegane Restaurants sind noch dünn gesät. Wer veganes Essen zubereitet, tut dies also häufig nicht aus Freude am Kochen, sondern aus reinem Sachzwang. Inzwischen gibt es zwar einige vegane Kochbücher, meist jedoch vor allem mit Rezepten, die nur ein oder zweimal im Leben verwendet werden, schwer erhältliche Zutaten erfordern, oft unzureichend aus dem Englischen bzw. Amerikanischen übersetzt sind (cornstarch, Maisstärke, wird zu "Kornstärke", allspice, Piment, gar zu "Allesgewürz") oder unbrauchbare Abwandlungen nichtveganer Vorlagen, ja die gelegentlich sogar Zutaten enthalten, die keineswegs vegan sind.

Daher entsteht hier das Tierrechtskochbuch mit Kochrezepten für den veganen Alltag, das großes Gewicht legt auf einfache, mit wenig Zeit- und Arbeitsaufwand zuzubereitende Gerichte. Daneben gibt es natürlich ebenso umfangreichere Rezepte, die jedoch den Aufwand lohnen.

Begleitet werden die Rezepte (die u.a. nach Kategorie, Hauptzutaten, alphabetisch und chronologisch - das zuletzt aufgenommene oder geänderte zuerst - geordnet sind) von Informationen über vegane Ernährung, versteckte Tierprodukte und Alternativen zu einzelnen Bestandteilen speziesistischer Ernährung.

Die Rezepte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft, auf Verständlichkeit, Korrektheit und Zutaten. Bei allen Zutaten, von denen es nichtvegane Varianten gibt (Margarine, Essig usw.), ist selbstverständlich immer eine vegane Variante zu verwenden. Sollte sich im Lauf der Zeit herausstellen, daß eine Zutat entgegen unserer Kenntnis nicht vegan erhältlich ist, bitten wir um eine entsprechende Mitteilung.

Achim Stößer

Ahornmilch

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	Sojamilch
2-3 EL	Ahornsirup

- Ahornsirup in ein Glas geben, mit 1/5 der Sojamilch verrühren.
- Mit der restlichen Sojamilch auffüllen.

Hinweis: Der Umstieg von Tier- auf Pflanzenmilch kann problematisch sein, da es geringe, aber wahrnehmbare Geschmacksunterschiede gibt. Das auf Kuhmilch eingefahrene Gehirn signalisiert, daß z.B. Sojamilch anders, also "falsch" oder gar "verdorben" schmeckt. Nach einiger Zeit legt sich diese Fehlprogrammierung, am Anfang kann sie aber auch durch Geschmacksveränderungen wie diese umgangen werden.

Amerikaner

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

2/5 Pk (100g)	Margarine
1 T	Zucker
1/4 Pk (250g)	Weizenmehl
3 stark geh. EL	Sojamehl
1 Pk	Puddingpulver Vanille
1/2 TL	Natron
1 TL	Zitronensaft
1 Prise	Salz
10 EL	Sojamilch
4 EL	Sonnenblumenöl
	Fett oder Backpapier für das Backblech

Zuckerguß

1 T	Puderzucker
4-5 EL	Wasser oder Zitronensaft

- Die sehr weiche Margarine mit dem Zucker (mit Knethaken) verrühren.
- Dann alle weiteren Zutaten (außer Zuckerguß) zugeben, gut miteinander verkneten.
- Aus dem Teig zehn Teigfladen formen, auf das Backpapier bzw. Backblech setzen.
- Bei 200°C (nicht vorgeheizt) ca. 12-15 Minuten backen.
- Die noch heißen Amerikaner umdrehen, auf einen Gitterrost setzen und mit dem Zuckerguß bestreichen, abkühlen lassen.



Variante: Optional kann zur Hälfte des Zuckergusses auch noch 1-2 TL Kakaopulver hinzugegeben werden, um die Amerikaner zweifarbig zu verzieren (dann Wasser statt Zitronensaft verwenden).

Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Apfel oder 1 Birne (etwa 100 g)
4 EL	Sojamilch
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Rohzucker
1 Msp	Zimt (optional)

- Apfel bzw. Birne achteln, evt. schälen, Stiel und Kerngehäuse entfernen.
- In zentimetergroße Würfel schneiden.
- Einige Stunden bzw. über Nacht einfrieren.
- Aus dem Gefrierfach nehmen, 10 Minuten antauen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten pürieren.

Variante: Es können natürlich nach Belieben andere Früchte verwendet werden, beispielsweise Pfirsiche, Melonen usw.

Hinweis: Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

Apfelbrot

von Sabine Stern (sabinestern@web.de)

2 T	Mehl
1 1/2 TL	Backpulver
1 1/4 T	Haferflocken
1 EL	Kakao
1 TL	Zimt
1 1/2 TL	Rohzucker
4-6	Äpfel (ca. 600 g)
1 Pk (200g)	Rosinen
evt.	Öl

- Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, hälftig

würfeln, hälftig raspeln/pürieren.

- Alle Zutaten mischen.
- Kastenform mit Folie auslegen bzw. einfetten, Teig hineingeben.
- Bei 180° C etwa 75 Minuten backen.

Variante: Einen Teil der Äpfel durch Bananen ersetzen.

Apfel-Käsekuchen

von Tanja Mueller (tanja@antiSpe.de)

Teig

1 Pk (250g)	weiche Margarine
1 T (150g)	Zucker
1 TL	Natron
170g	Weizenvollkornmehl
200g	Weizenmehl
1/2 TL	Zimt
1 Prise	Salz

Belag (Tofu)

1 Pk (500g)	Tofu
3/4 T	Zucker
50 g	Margarine
3/4 T	Sojamilch
3 EL	Stärke
1 TL	Natron
1/2	Zitrone (Saft und Schale)

Belag (Äpfel)

6	Äpfel (je ca. 100 g)
1/2	Zitrone (Saft)
1 TL	Zimt
3 EL	Zucker

- Margarine, Zucker, Natron, Mehl, Zimt und Salz zu einem Teig kneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt im Kühlschrank mind 1/2 Stunde ruhen lassen.
- Für den Tofu-Belag Tofu, Zucker und Margarine pürieren.
- Sojamilch, Stärke, Natron, Saft und die geriebene Schale einer halbe Zitrone zugeben.
- Nochmal durchpürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist.
- Die Äpfel schälen, achteln und die Teile in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
- Mit Zitronensaft beträufeln, Zimt und Zucker dazugeben, alles vermischen.
- Boden und Rand einer gut eingefetteten Springform (28cm) mit ausgerolltem Mürbeteig auslegen (ca. 1/3 übriglassen für Streusel).
- Äpfel daraufgeben.
- Tofumasse darübergeben und verteilen.
- Den restlichen Mürbeteig in Streuseln auf der Tofumasse verteilen.
- Bei 200°C auf mittlerer Schiene ca. 70 Minuten backen, durch Vorheizen des Ofens verkürzt sich die Backzeit um ca. 10 Minuten.

Variante: Statt Äpfeln Kirschen, Aprikosen, Rhabarber oder anderes Obst nehmen, den Zimt weglassen und dafür in Teig sowie Tofumasse etwas Vanille geben.

Apfelkuchen

von Iris Berger

3 T	helles Weizenmehl
1 T	Sojamilch
1 W	Hefe
5 EL	Zucker
1 TL	Zimt
2 EL	Rosinen
3	große Äpfel (je 200 g)
1 EL	Margarine
etwas	Öl

- Hefe mit 1/2 T lauwarmer Sojamilch und 2 EL Zucker verrühren und 15 min. gehen lassen.
- Zum Mehl geben, 1/2 TL Zimt, restlicher Zucker und restliche Sojamilch dazugeben und 10 min. kneten.
- Zugedeckt 20 min. gehen lassen.
- Auf einem gefetteten Backblech ausrollen, 20 min. gehen lassen.
- Derweil Äpfel in Spalten schneiden.
- Den Teig eng damit belegen.
- Rosinen und restlichen Zimt darüberstreuen.
- Bei 190°C 30 min. backen.

Apfellimonade

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Apfel
1 T	Mineralwasser
2-3 TL	Zitronensaft (optional)
1 TL	Melasse

- Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen.
- Jede Hälfte in 4 Segmente teilen, schälen.
- Mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben, mixen.

Variante: Wer den strengen Melassegeschmack nicht mag, kann stattdessen ein anderes flüssiges Süßungsmittel

↰ →

(Obstdicksaft etc.) verwenden.

Apfel-Rotkohl

von Iris Berger

1	Rotkohl
1	Apfel
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
1 Pr	Pfeffer

- Rotkohl klein schneiden und 20 Minuten mit dem Salz, dem Zucker und Pfeffer kochen.
- Apfel in Stücke schneiden und nach 10 Minuten zum Rotkohl geben.
- Überflüssiges Wasser nach der Kochzeit abgießen.

Paßt zu: Kartoffelpüree.

Apfelrotkraut

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

1/2 Kopf	Rotkohl
1	Apfel
5 EL	Apfelessig
1 T	Gemüsebrühe
1/2 TL	Pfeffer
1 TL	Zucker
4-5	Nelken
2 EL	Sonnenblumenöl
	Salz
	Pfeffer

- Rotkohl in dünne Streifen schneiden, besser noch hobeln.
- Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
- Rotkohl und Apfel in einen Topf geben.
- Essig, Gemüsebrühe, Pfeffer, Nelken, Zucker und Salz dazugeben, gut verrühren.
- Über Nacht an einem kühlen Ort ziehen lassen.
- Am nächsten Tag im zugedeckten Topf mindestens eine Stunde kochen, zwischendurch bei Bedarf Wasser zugeben, um ein Anhängen des Kohls zu vermeiden.
- Sonnenblumenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Apfelsuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2-3	Äpfel (etwa 300 g)
2 T	Wasser
3 EL	Zitrone
2 EL	Rohzucker
1 EL	Maisstärke
1 Ms	Zimt

- Äpfel vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden.
- Mit dem Zitronensaft, dem Zucker und einem Großteil des Wassers (etwa 1/3 T beiseitelassen) garkochen (etwa 15 Minuten).
- Pürieren, Zimt zugeben.
- Maisstärke mit dem restlichen, kalten Wasser glattrühren, zur Suppe geben und erneut aufkochen lassen.

Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1	Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) -Grundrezept
1 großer	Apfel
1/2 TL	Zimt

- Zimt zum Mehl geben.
- Apfel schälen, grob raspeln und unter den Teig rühren.
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) .

Auberginencouscous

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	kleine Aubergine
1 T	Gemüsebrühe
1	große Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
1-2 cm	Chilischote
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Essig
1 Pr	Zucker
1 TL	Paprikapulver
1 Pr	Pfeffer
	Margarine oder Öl zum anbraten

Couscous

1 T	Couscous

→

1/2 T	Wasser
2-3 TL	Margarine
1 Msp	Salz

- Stielansatz von der Aubergine entfernen.
- Aubergine in 2 cm große Würfel schneiden.
- In Margarine oder Öl anbraten.
- Ziebel schälen, in 2 cm große Würfel schneiden.
- Zu den Auberginen geben, andünsten.
- Chili kleinschneiden und dazugeben.
- Zucker auf den Topfboden streuen, Tomatenmark auf dem Topfboden anrösten, mit Essig ablöschen.
- Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden, dazugeben.
- Mit Paprika und Pfeffer würzen.
- Gemüsebrühe angießen, reduzieren lassen.
- Für das Couscous Wasser zum kochen bringen, salzen, vom Herd nehmen.
- Couscous einrühren, 2 Minuten quellen lassen.
- Margarine unterrühren.
- Auf dem Herd weitere 3 Minuten quellen lassen, mit der Gabel auflockern.

Variante: Anstelle von Couscous kann auch Bulgur, Reis, Gerste, Hirse usw. verwendet werden.

Gefüllte Auberginen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Aubergine
1	Tomate
1	Zwiebel
1/4 Pk (125g)	Tofu
1/2	rote Chilischote
1	Knoblauchzehe
	Olivenöl
	Pfeffer
	Salz

- Aubergine längs halbieren, Stilansatz entfernen, Fruchtfleisch längs einschneiden, salzen.
- Tofu zerbröseln, in Öl anbraten.
- Zwiebel schälen, würfeln oder in Viertelringe schneiden, wenn der Tofu angebräunt ist, zugeben.
- Chili in dünne Ringe schneiden, zugeben, gelegentlich umrühren.
- Tomate würfeln.
- Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden.
- Wenn die Zwiebeln glasig sind, Knoblauch und die Hälfte der Tomatenwürfel zugeben, 7-8 Minuten dünsten.
- Restliche Tomatenwürfel zugeben.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Füllung in die Kerben der Auberginen füllen, Rest darauf verteilen.
- Etwas Olivenöl darüberträufeln.
- In eine geölte Auflaufform setzen, eine halbe Stunde bei 180°C backen.



Dazu paßt: Reis.

Auberginenragout

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 kleine	Aubergine (ca. 300g)
1 kleine	Zwiebel
3	Frühlingszwiebeln
1-2	Knoblauchzehen
1/2-1	Chilischote
1 EL	Tomatenmark
1/2 T	Gemüsebrühe
1 Pk (500g)	Passata
1 EL	Essig
1/2 TL	getrocknetes Basilikum
1/2 TL	getrockneter Majoran
1 TL	Paprikapulver
1 Pr	Cayennepfeffer
1 Pr	Pfeffer
	Salz
	Olivenöl
6 Blätter	frisches Basilikum

- Aubergine würfeln.
- Zwiebel schälen, achteln.
- Chilischote in dünne Ringe schneiden.
- Aubergine, Zwiebel und Chili in reichlich Olivenöl anbraten.
- Tomatenmark zugeben, anrösten.
- Mit Essig ablöschen.
- Gemüsebrühe zugeben.
- Knoblauch schälen, in dünne Scheibchen schneiden, zugeben.
- Passata, Gewürze und getrocknete Kräuter

zugeben.

- Wurzeln und dunkelgrüne Enden der Frühlingszwiebeln entfernen, weiße und hellgrüne Teile in Ringe schneiden, zugeben.
- Auf kleiner Flamme 10-15 Minuten köcheln.
- Mit Salz und Olivenöl abschmecken.
- Mit Nudeln, Reis, Hirse, Quinoa o.ä. auf Tellern anrichten.
- Basilikumblätter in Streifen schneiden, darüberstreuen.

Paßt zu: Nudeln oder Getreide.

Gebratene Auberginenscheiben

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2	Aubergine
2-3 EL	Mehl
1 EL	Hefeflocken (optional)
	Salz
	Öl

- Aubergine in fingerdicke Scheiben schneiden.
- Leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen, überschüssige Flüssigkeit abschütten.
- In Mehl, falls gewünscht gemischt mit Hefeflocken wenden.
- Pfanne erhitzen, Öl und etwas Salz zugeben.
- Wenn das Öl heiß ist, Auberginen von beiden Seiten braten.

Hinweis: Das anfängliche Salzen dient hauptsächlich dazu, den Auberginen Bitterstoffe zu entziehen. Bei den meisten heute verwendeten Sorten sind diese weitgehend weggezüchtet.

Variante: Die Auberginenscheiben können auch "natur", ohne Mehl und Hefeflocken, gebraten werden.

Tip: Schmecken auch kalt auf Brot.

Paßt zu: Getreidegerichten (Reis, Gerste usw.), auch zusammen mit gebratenen Zucchinischeiben (zucchinischeiben) .

Auberginenschiffchen

von Rhea Schrempp (crossblue@aol.com)

2	große Auberginen
4	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
250 g	Tofu oder 1 Pk (100 g) Sojabrocken und 3 T Gemüsebrühe
2 T	Sojamilch
1/2 T	Cashewkernbruch bzw. Cashewkerne
2 EL	Vollkornmehl
1 EL	Hefeflocken
1	Lorbeerblatt
1 EL	Gemüsebrühpulver
	Kräutersalz
	Pfeffer
	Muskatnuß
	Paprika

- Sojabrocken eine halbe Stunde (oder länger) in Gemüsebrühe ziehen lassen, ausdrücken.
- Auberginen halbieren, auslöffeln bis auf einen ca. 1-2 cm breiten Rand.
- Auberginenfleisch würfeln, Zwiebeln würfeln, Knoblauch pressen.
- Tofu leicht zerbröckeln oder einfach die Sojabrocken in der Pfanne oder dem Wok leicht anbräunen, am besten ohne viel Öl, je nach Pfanne klappt es sogar ganz ohne.
- Zwiebeln und Knoblauch zugeben auch etwas anbräunen.
- Danach das Auberginenfleisch ca. 8 Minuten mit garen lassen. Da dieses recht viel Wasser zieht nur vorsichtig auf kleinster Stufe mehr warmhalten als kochen, zum Schluß die gehackten Cashewkerne dazutun.
- In der Zwischenzeit Sojamilch mit dem Lorbeerblatt in einem Extratopf zum Kochen bringen vom Herd nehmen, das mit wenig Wasser angerührte Vollkornmehl hineinrühren und einen guten Eßlöffel voll Gemüsebrühe hinzufügen, zurück auf den Herd und kurz aufwallen lassen, bis die Bindung entsteht (nicht totkochen).
- Lorbeerblatt entfernen.
- Dann mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuß, Paprika abschmecken, zum Schluß die Hefeflocken unterrühren.
- Die Auberginen mit ca. einem Eßlöffel der Soße ausstreichen.
- Die Bratmasse in die Auberginen füllen und die Soße draufgeben.
- Dann hat man zwei Möglichkeiten der Zubereitung:
- Entweder in den Backofen und ca. 15-20 Minuten

→

bei 200°C überbacken bis die Soße mittelbraun ist

- oder die einzelnen Auberginenhälften in große Wirsingblätter oder sonstiges wickeln, mit Bindfaden zumachen so das kleine Päckchen entstehen und auf dem Grill auch 15-20 min. garen. Die Garzeit richtet sich nach den Auberginen. Um zu schauen, ob sie schon gar sind, einfach mit Stricknadel vorsichtig seitlich reinpieken. Dann auswickeln, Blatt nicht mitessen.

Dazu paßt: selbstgebackenes Ciabatta und ein Lollo Rosso.

Für: 4 Personen.

Auberginenspaghetti

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (250g)	Spaghetti
1	kleine Aubergine (etwa 200 g)
1	Zwiebel
1 EL	Margarine
1 EL	Hefeflocken
1/2 T	Sojamilch
	Pfeffer
	Salz

- Zwiebel schälen, in Ringe schneiden.
- Margarine mit etwas Salz zerlassen, Zwiebel darin andünsten.
- Aubergine längs in dünne Scheiben, diese ebenfalls längs in sehr dünne Streifen (etwa 2 mm dick) schneiden.
- Zu den Zwiebeln geben und anbraten.
- Spaghetti in reichlich Salzwasser bißfest garen, abgießen.
- Wenn die Augerginen gar sind, Hefeflocken unterrühren.
- Sojamilch dazugießen und etwas einkochen lassen.
- Mit den Spaghetti vermischen.

Tip: Die angegebene Menge Spaghetti ist soviel, wie in einen Ring aus Daumen und Zeigefinger passt.

Auberginenzwiebelaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	mittlere Aubergine
1	Zwiebel
2-3 EL	Margarine
1 Pr	Pfeffer (optional)
	Salz

- Aubergine und geschälte Zwiebel sehr fein würfeln.
- Margarine in einer Pfanne zerlassen, salzen.
- Auberginen- und Zwiebelwürfel darin unter Rühren dünsten, bis die Zwiebeln glasig und die Auberginen weich sind.
- Mit Salz und nach Wunsch Pfeffer abschmecken.
- Abkühlen lassen.
- Pürieren.

Tip: Wer es eilig hat, kann die Masse auch statt sie zu pürieren kurz mit der Gabel zerdrücken, die Konsistenz ist nach dem Pürieren jedoch natürlich wesentlich cremiger.

Austernpilzpfanne

von Iris Berger

300 g	Austernpilze
2 kleine	Zwiebeln
1	rote Paprika
1	Zucchini
1	Stange Lauch
1/2	Aubergine
3	Knoblauchzehen
1 TL	Kräutersalz
1 EL	Paprikapulver
1 EL	Curry
1 EL	weißer Pfeffer
1 EL	Sojasauce
4 EL	Öl

- Zwiebeln und Aubergine fein würfeln und mit dem Öl andünsten, mit Kräutersalz, Paprikapulver, Curry und Pfeffer würzen.
- Paprika und Zucchini kleinschneiden und nach 5 Minuten zu Zwiebeln und Aubergine dazugeben.
- Weitere 5 Minuten dünsten, dann den geschnittenen Lauch, den feingewürfelten Knoblauch, die Austernpilze (ganz) und die Sojasauce dazugeben und noch 5 Minuten weiterdünsten.

Austernseitlinge

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

200 g	Austernseitlinge
5 EL	Mehl
5 EL	Sojamilch (oder Wasser)
1/2 T	Haferkleie, Grünkernschrot, Sesam, Haferflocken oder gemahlene Mandeln
2 Scheiben	Zitrone
	Salz
	Pfeffer (optional)
	Öl

- Seitlinge an den Stielansätzen voneinander trennen.
- Mehl, Sojamilch (oder Wasser) und etwas Salz und ggf. Pfeffer verrühren.
- Die Pilze darin, dann in der restlichen Paierung wenden.
- Öl mit etwas Salz in einer Pfanne erhitzen, Seitlinge darin von beiden Seiten braten.
- Mit Zitronenscheiben garnieren.

Dazu passen: Nudeln mit brauner Sauce (saucenbaukasten) , Petersilienkartoffeln, Pommes frites oder Brot.

Variante: Austernseitlinge nicht panieren, sondern mit Pfeffer und Salz würzen.

Avocado

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	reife Avocado
1 EL	Essig
2-3 EL	Öl
	Salz

- Avocado halbieren, Stein herausheben.
- Essig und Öl zu gleichen Teilen in die Vertiefungen füllen, salzen.

Hinweis: Die Avocado wird direkt aus den Schalenhälften gelöffelt.

Avocadocreme

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	reife Avocado
3 EL	Zitronensaft
2 EL	Sojamilch
	Salz

- Avocado halbieren, Stein herausheben und Frucht mit einem Teelöffel aus der Schale lösen.
- Mit Zitrone und Sojamilch pürieren, salzen.

Paßt zu: Pellkartoffeln, als Dip für Chips oder als Brotaufstrich.

Bärlauch-Pesto

von Monika Beetschen (monika.beetschen@gmx)

1-2 Hände voll	Bärlauch
1/2 T	Baumnüsse (Walnüsse)
1 grosse Pr	Salz
1 Pr	Pfeffer
	Olivenöl

- Alles im Mixer zerkleinern.
- Je nach Geschmack viel oder wenig Olivenöl zugeben.

Hinweis: Entweder sofort essen oder in abgekochte, gut schliessbare Gläser einfüllen und oben drauf noch einige Millimeter Olivenöl giessen.

Baguette

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (1 kg)	helles Weizenmehl
2 2/3 T	Wasser
1 W	Hefe
1 EL	Margarine
1 EL	Salz
1 EL	Rohzucker

- Wasser zum Kochen bringen.
- Margarine, Salz und Zucker unter Rühren darin auflösen, abkühlen lassen.
- Wenn die Flüssigkeit lauwarm ist, in eine Schüssel geben und die Hefe darin auflösen.
- 4 T Mehl dazu geben und etwa 10 Minuten kneten.
- Nach und nach das restliche Mehl hineinkneten.
- Mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort 1 1/2 Stunden gehen lassen.
- Schüssel auf den Tisch schlagen, so daß der Teig

→

wieder zusammenfällt, und erneut knapp eine Stunde gehen lassen.
- In 2 oder 3 Teile teilen und zu etwa 4 Zentimeter dicken Rollen formen (am besten Hand über Hand wie beim Seilklettern).
- Die Laibe auf Backpapier in den Ofen geben und mit dem Tuch bedeckt bei 50°C etwa 20 Minuten gehen lassen.
- Tuch herunternehmen, Brot mit Wasser besprühen und jeden Laib 4 Mal (bei 3 Laiben 3 Mal) schräg einschneiden.
- Brot bei 200°C ein Stunde backen, alle 15 Minuten erneut besprühen.

Banane Elise

von Kurt Grassl (post@kurtgrassl.de)

1	Banane
2 EL	Haselnußmus
1-2 EL	Ahornsirup
ein Schuß	Sojamilch
nach Belieben	gehackte Haselnüsse

- Banane halbieren.
- Haselnußmus mit Ahornsirup und Sojamilch vermischen.
- Die Nußmischung auf die Bananenhälften geben und mit vieeeelen Haselnüssen dekorieren.

Hinweise: Eine halbe Banane reicht (normalerweise) pro Person als Nachtisch.

Bananeneis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

4	sehr reife Bananen
4 EL	Sojamilch
1 TL	Mandelmus

- Bananen schälen, in Scheiben schneiden, über Nacht einfrieren.
- 10 Minuten antauen lassen, mit den restlichen Zutaten pürieren.

Hinweis: Die Bananen sollten bereits schwarze Flecken haben.

Variante: Bananenschokoeis: zusätzlich 4 TL Kakaopulver mitpürieren.

Bananenkuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1	Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) -Grundrezept
2 kleine	Bananen (100-150 g)
3 EL	Zitronensaft

- Bananen und Zitronensaft mit der Sojamilch pürieren.
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) .

Bananenküchlein

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

2	reife Bananen
1/2 T	Weizenmehl
3 EL	Zucker
3 EL	kaltes Wasser
1 Msp	Muskat
	Öl für die Pfanne

- Die Bananen in einer Schüssel sorgfältig pürieren, dann die anderen Zutaten zugeben.
- Alles gut durchpürieren bis ein glatter Teig entstanden ist.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, dann jeweils 3 EL des Teigs als Küchlein reinsetzen.
- Von beiden Seiten hellbraun backen.





Bananenmandelbecher

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Banane
1 T	Mineralwasser
2 EL	Mandelmus
3 TL	Ahornsirup (oder Obstdicksaft)
1/2	Zitrone
1 Msp	Zimt

- Zitrone auspressen.
- Saft mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren.
- Kühlen.

Bananenriegel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2	Bananen
1 T	Haferflocken
2 EL	Sonnenblumenöl
1	Apfel
1 EL	Sesam
1 Msp	Zimt
1 EL	Zucker

- Bananen zerdrücken, Apfel zur Hälfte raspeln, zur Hälfte würfeln.
- Mit den restlichen Zutaten vermischen.
- Auf ein Backblech geben (ca. 4 mm dick), in Riegeln teilen.
- Bei 200°C 25-30 Minuten backen.

Bechamelsauce für Lasagne

von Iris Berger

1 l	Sojamilch
	Gemüsebrühpulver für einen Liter
3 EL	Mandelmus
1 EL	Stärke
1 Pr	Muskat

- Sojamilch bis auf 1/3 T in einen Topf gießen, mit Gemüsebrühpulver und Mandelmus verrühren und erhitzen.
- Stärke mit der restlichen Sojamilch anrühren.
- Zusammen mit Muskat unterrühren und kurz aufkochen lassen.

Paßt zu: Lasagne (lasagne) .

Beereneis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	Him-, Brom-, Johannis-, Heidel-, Stachelbeeren oder Trauben (etwa 100 g)
3-4 EL	Sojamilch
2 EL	Rohzucker
1-2 TL	Zitronensaft

- Stiele entfernen bzw. von den Rispen zupfen, Erdbeeren kleinschneiden, Trauben ggf. entkernen.
- Einige Stunden bzw. über Nacht einfrieren.
- Aus dem Gefrierfach nehmen, etwa 15-20 Minuten antauen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten pürieren.

Tip: Bei sehr sauren Beerensorten kann der Zitronensaft weggelassen werden.

Hinweis: Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

Blumenkohl auf Nudeln

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Blumenkohl (etwa 500 g)
2 EL	Margarine
1 EL	Mehl
1/2 T	Sojamilch
3 EL	Zitronensaft
1 geh EL	Kartoffel- oder Maisstärke
2 EL	Hefeflocken
1/2 Pk	Bandnudeln, Farfalle o.ä.
1 EL	Vermicelli (Fadennudeln) oder zerbrochene Bandnudeln
	Salz

- Blumenkohl in Röschen teilen, Stiele kreuzweise einschneiden.
- Mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt 10-12 Minuten nicht zu weich kochen (Strunk ebenfalls mitkochen).
- 1 EL Margarine zerlassen, Mehl einrühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Langsam das Gemüsekochwasser zugießen und dabei glattrühren.
- Auf die Hälfte einkochen lassen.
- Bandnudeln bzw. Farfalle in gesalzenem Wasser bißfest garen.
- Vermicelli oder zerbrochene Bandnudeln ungekocht in 1/2 EL Margarine rösten.
- Stärke mit der Milch anrühren und mit Zitronensaft und 1 TL Salz zur Sauce geben.

→

- Erneut aufkochen lassen, Hefeflocken und 1/2 EL Margarine einrühren.
- Blumenkohlröschen auf einem Nudelbett anrichten, Sauce und geröstete Nudeln darüber geben.

Varianten: Statt Zitronensaft 1-2 TL Senf verwenden. Pellkartoffeln statt Nudeln. 1-2 EL Haferkleie statt der Fadennudeln rösten.

Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art

von Rosa Peters (ZiskaF@gmx.net)

1/2	Blumenkohl mittelgroß
4	Kartoffeln
1 TL	Kreuzkümmelsamen
1	walnußgroßes Stück Ingwer
3	Knoblauchzehen
1/2 TL	Kurkuma (Gelbwurz)
1 Pr	Chilipulver
3	Tomaten
1 TL	Korianderpulver
3-4 EL	Öl
Salz	nach Geschmack

- Kartoffeln schälen.
- Kartoffeln und Blumenkohl in Stücke von 2 cm Größe schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, dann die Kreuzkümmelsamen kurz anbraten, gehackten Ingwer und Knoblauch dazuwerfen, kurz anbraten und dann die Kartoffeln anbraten.
- Alle anderen Gewürze außer Salz zugeben, etwas weiter braten, dann die gehackten Tomaten dazu und 5 min. umrühren.
- Dann den Blumenkohl reingeben und 1/2 Tasse Wasser drübergießen, salzen Hitze reduzieren und mit Deckel alles weichdünsten.





Hinweis: Auch wenn es komisch erscheinen mag, Reis mit Kartoffeln zu kombinieren, schmeckt dieses Gemüse gut zu Reis.

Bohnenaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

Rest	Weiße Bohnen in Tomatensauce

- Die Reste vom Rezept "Weiße Bohnen in Tomatensauce" (weissebohnen) pürieren.

Bohnenerdnußaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	gekochte weiße Bohnen
1 EL	Erdnußmus
2 EL	Hefeflocken
1 TL	Currypulver
1 Msp	Salz

- Alle Zutaten gründlich pürieren.

Variante: 2 TL Senf mitpürieren.

Schwarzer Bohnenaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	gekochte schwarze Bohnen
1 EL	Tomatenmark
2 TL	Erdnußmus
	Pfeffer
	Salz

- Alle Zutaten gründlich pürieren.

Bohnensalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 T	gekochte weiße Bohnen
3 EL	Öl
1 EL	Essig
1 TL	Tomatenmark
	Bohnenkraut
	Pfeffer
	Salz

- Öl, Essig und Tomatenmark glattrühren.
- Mit Bohnenkraut, Pfeffer und Salz würzen.
- Gründlich mit den Bohnen mischen und einige Zeit ziehen lassen.

Bolognesesauce

von Iris Berger

1/2 Pk (250g)	Tofu
1 Glas (660g)	Tomaten
5 EL	Olivenöl
2 TL	Paprika
1/2 TL	Pfeffer
1 TL	Kräutersalz
2 EL	Essig
2	Zwiebeln
1-2	Knoblauchzehen
1 TL	Oregano

- Tofu zerbröseln, mit Paprika, Pfeffer und Kräutersalz würzen.
- In Olivenöl goldbraun anbraten.
- Währenddessen die Zwiebeln schälen, in Halbringe schneiden und dazugeben.
- Braten, bis der Tofu knusprig und die Zwiebeln glasig sind.
- Währenddessen den Knoblauch schälen und un Scheibchen schneiden.
- Knoblauch, Essig und Tomaten dazugeben.
- Tomaten in der Pfanne leicht zerdrücken.
- 5 min köcheln lassen.
- Oregano dazugeben.

Paßt zu: Spaghetti und Lasagne (lasagne) .

Indische Bratkartoffeln

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

5-6	kleine Pellkartoffeln vom Vortag
3-4	Schoten (hellgrüner) Spitzpaprika
2	Tomaten
1	Zwiebel
	Paprikapulver
	Pfeffer
	Salz
	Öl

- Kartoffeln und Zwiebel schälen, Kartoffeln in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden.
- Stiel und Kerne von den halbierten Paprikaschoten entfernen, Paprika in Streifen schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Kartoffeln, Zwiebel und Paprikaschoten unter gelegentlichem Rühren braten.
- Mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken.
- Stielansatz von den Tomaten entfernen, Tomaten würfeln, zu den Kartoffen geben und etwa 2 min. ziehen lassen.

Brokkolicremesuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Brokkoli
4	Kartoffeln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3-4 T	Gemüsebrühe
1/2 T	Sojamilch
2 EL	Margarine
	Salz

- Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch schälen.
- Kartoffeln würfeln, Zwiebel achteln, zusammen mit dem Knoblauch in einen Topf geben, gut mit Gemüsebrühe bedecken.
- Im geschlossenen Topf 5 Minuten kochen.
- Währenddessen Brokkoliröschen abtrennen, Stiele kleinschneiden.
- Brokkoli dazugeben, weitere 15 Minuten kochen.
- Sojamilch und Margarine zugeben, pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Gemüsebrühe zugeben.
- Mit Salz abschmecken, nocheinmal kurz aufkochen lassen.

→



Ergibt: 3-4 Portionen.
Foto: Daniela Lais

Bulgurtopf

von Sarah Durry (sarah@durry.de)

1	Zwiebel
1	Paprika
1 Dose/Glas (300 g)	Mais
1/2 T	getrocknete Kidneybohnen
1 Dose (800 g)	Tomaten (oder frische)
4 T	Gemüsebrühe
ca. 2 T (250 g)	Bulgur
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Cayennepfeffer

- Bohnen waschen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Mit dem Einweichwasser weichkochen (ca. 90 Minuten).
- Zwiebel und Paprika kleinschneiden, in Öl anbraten.
- Tomaten dazu, Bulgur und Gemüsebrühe und Gewürze dazu, ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Mais abtropfen lassen, dazu kippen.
- Kidneybohnen auch mit rein.
- Nochmal 5-10 Minuten blubbern lassen und fertig ist.

Bunte Linsensuppe

von Iris Berger

1 Pk (500g)	braune Linsen
2 1/2 l	Wasser
	Gemüsebrühpulver für 2 l Wasser
1/2 T	Sojamilch
3	Zwiebeln
1 Stange	Lauch
5	Karotten
2	große Zucchini
1	Paprikaschote
5-6	Knoblauchzehen
1 geh EL	Kräutersalz
1 gestr TL	Pfeffer
1 EL	Paprikapulver
3 EL	Essig
2 EL	Sojasauce
2 EL	Margarine

- 2 l Wasser zum kochen bringen.
- Linsen 20 Minuten darin kochen.
- Unterdessen Zwiebeln schälen und in Halbringe, Karotten in Scheiben schneiden, Zucchini längs halbiere, in Scheiben schneiden, Paprika putzen und würfeln, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- Nach den 20 Minuten Karotten und Zwiebeln zu den Linsen geben.
- Gemüsebrühpulver in einer Tasse Wasser auflösen und dazugeben.
- Restliche Tasse Wasser, Gewürze, Essig und Sojasauce ebenfalls dazugeben.
- 10 Minuten weiterkochen lassen.
- Zucchini, Lauch, Paprika und Knoblauch dazugeben.
- 10 Minuten weiterkochen lassen.
- Sojamilch und Margarine dazugeben, kurz aufkochen lassen.

Champignoncremesuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3	große Champignons (ca. 150 g)
1	kleine Zwiebel
1	kleine Kartoffel (optional)
1 EL	Margarine
1 EL	Mehl
1 1/2 T	Gemüsebrühe
1/2 T	Sojamilch
2 EL	Essig
1 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
	Petersilie

- Haut von den Champignons abziehen, Lamellen entfernen, in Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen und würfeln mit 2/3 der Margarine und den Champignons glasig dünsten.
- Mehl unterrühren.
- Kartoffel schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden und dazugeben.
- Mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen, kochen, bis die Kartoffeln gar sind.
- Suppe pürieren, Sojamilch und Zitronensaft zugeben und mit Pfeffer abschmecken.

- Vom Herd nehmen, restliche Margarine aufmontieren.
- Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Chili

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	Kidneybohnen
1 Pk (250g)	Räuchertofu
2	Zwiebeln
1/2 kg	Tomaten (frisch oder im Glas)
2-3 EL	Tomatenmark
2-3	getrocknete Chilischoten
2 EL	Essig
1 Pr	Zucker
	Öl
	Cayennepfeffer
	Paprika
	Salz

- Bohnen über Nacht einweichen, 1 1/2 Stunden kochen.
- Räuchertofu in zentimeterdicke Scheiben, diese in 2-3 mm dicke Streifen schneiden, in Öl knusprig braten, aus der Pfanne nehmen.
- Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und glasig dünsten.
- Kleingeschnittene Chilischoten, Zucker, Cayennefeffer, Paprika, Salz zugeben, Tomatenmark anrösten, mit Essig ablöschen.
- Stielansätze von den Tomaten entfernen, würfeln, in die Pfanne geben und einkochen lassen.
- Tofu und Bohnen zugeben, mit Cayennepfeffer abschmecken.

Dazu paßt: Baguette (baguette) .

Chinesische Gemüsepfanne

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (200 g)	Tofu
1/2 T	Gemüsebrühe
2 EL	Sojasauce
2	Möhren
1/2	rote Paprikaschote
1/2	gelbe Paprikaschote
1	walnußgroßes Stück Ingwer
3	Frühlingszwiebeln
1 T	Mungbohnensprossen
2	Knoblauchzehen
1/2	Zucchini
3 EL	Cashewkerne
1	getrocknete Chilischote
	Cayennepfeffer
	Ernußöl

- Tofu in 7mm dicke Scheiben, diese in 7mm breite, 3 cm lange Streifen schneiden.
- In Gemüsebrühe und Sojasauce mit Cayennepfeffer mindestens eine Stunde marinieren.
- In Erdnußöl kroß anbraten (am besten im Wok).
- Möhren putzen und schräg in Scheiben schneiden, zum Tofu geben, unter Rühren mitbraten.
- Paprika vom Stiel, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, in Rauten schneiden, mitbraten.
- Ingwer schälen, sehr fein schneiden, mit der kleingeschnitteten Chilischote dazugeben.
- Wurzeln der Frühlingszwiebeln entfernen, in 3 cm lange Stücke schneiden, dazugeben.
- Sprossen und Cashewkerne dazugeben (immer wieder rühren).
- Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden, dazugeben.
- Mit der Marinade ablöschen.

Variante: Durch anderes Gemüse (z.B. Blumenkohlröschen, Selleriestreifen, Kohlrabi- oder Rettichwürfel etc.) ergänzen, Mungbohnensprosseen durch andere Keimlinge, Cashewkerne durch Erdnüsse ersetzen.

Paßt zu: Glas- oder Reisnudeln, Reis.

Croutons

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Scheibe altbackenes Brot
2-3 TL	Margarine bzw. 1-2 EL geschmacksneutrales oder Olivenöl
1 Pr	Salz

- Brot in kleine Würfel schneiden.
- In einer kleinen Pfanne Margarine zerlassen bzw. Öl erhitzen.
- Brotwürfel zugeben und unter Rühren rundum bräunen.
- Salzen.

Varianten: Hefeflocken-Croutons: kurz bevor die Croutons fertig geröstet sind, 2-3 TL Hefeflocken darüberstreuen.
Brezel-Croutons: Statt Brot eine altbackene Laugenbrezel verwenden.

Verwendung: Über grünen Blattsalat streuen; Kartoffelklöße füllen; als Suppeneinlage (Crouton-Suppe (/rezepte/croutonsuppe)).

Crouton-Suppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 Portionen	Brot- oder Brezelcroutons (/rezepte/croutons)
2 T	Gemüsebrühe

- Gemüsebrühe erhitzen.
- Croutons auf zwei Suppenteller verteilen.
- Mit der Gemüsebrühe übergießen, sofort servieren.

Curry-Nudelpfanne

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1/2 Pk (250g)	Spaghetti
1 TL	Kurkuma
1	Zwiebel
3	kleine Zucchini
250-300g	Champignons
1 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
1 gestr EL	Currypulver
4 EL	Schnittlauch oder Petersilie (frisch oder TK)
2 EL	Sojasoße
	(Sesam-)Öl zum Anbraten
	Pfeffer, Salz

- Spaghettis in Stücke (Viertel) brechen, kochen (Kurkuma ins Kochwasser geben).
- Champignons und Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
- Zwiebel in halbe Scheiben schneiden, mit 1 EL Öl auf höchster Stufe 2 Minuten anbraten.
- Champignons dazugeben, 2 Minuten mitbraten.
- Zucchini, Kreuzkümmel, Currypulver dazu, 3-5 Minuten braten.
- Spaghettis, Sojasoße, Pfeffer, Schnittlauch/Petersilie dazugeben, vermischen.

Kommentar: Schmeckt anstelle von Zucchini auch mit 1/2 Hokkaido-Kürbis sehr gut. Iris Berger

Curry-Sauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 EL	Margarine
2 EL	Mehl
1 1/2 T	Sojamilch
2 TL	Curry
	Salz

- Margarine mit Curry zerlassen.
- Mehl einrühren, bis sich beides vermischt hat.
- Sojamilch langsam (zunächst nur wenig, damit sich keine Klümpchen bilden) unter Rühren dazugeben.
- Kurz aufkochen lassen.
- Mit Salz abschmecken.

Paßt zu: Nudeln, Getreide, Bratlingen, Gemüse, Kartoffeln uvm.

Dattelkonfekt

von Iris Berger

3 Dutzend	Datteln (ca. 300 g)
4 EL	gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
7 EL	Kokosflocken

- Datteln entsteinen, mit einer Gabel zerdrücken (falls sie zu fest sind, Pürierstab benutzen).
- Mit den Mandeln bzw. Haselnüssen und 4 EL Kokosflocken vermischen, zu Bällchen formen.
- In den restlichen Kokosflocken wälzen.

Ergibt: ca. ein Dutzend (je nach Größe der Bällchen).

Duschgel

von Simone Stirn

1 Teil	Betain
1 Teil	Wasser

- Betain und Wasser in einen geeigneten Behälter, am besten einen Spender, geben und schütteln.

Hinweis: Nicht zum Verzehr bestimmt.

Einkornaufstrich

von Iris Berger

1 T	gekochter Einkorn
2-3	Frühlingszwiebeln
2 EL	Sojasauce
7 EL (1/8 T)	Sojamilch
1 TL	Mehl
1 TL	Öl
1 TL	Senf

- Alle Zutaten außer dem Mehl pürieren.
- Falls der Aufstrich nicht fest genug ist, etwas Mehl zugeben.

Variante: Statt Einkorn kann auch Grünkern verwendet werden.

Eisbanane

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	reife Banane

- Banane mehrere Stunden einfrieren.
- Quer halbieren, mit einem Messer die Schale entfernen.
- Jede Hälfte auf einen Spieß (oder eine Kuchengabel) stecken.

Hinweis: Die Banane sollte so reif sein, daß die Schale bereits schwarze Flecken hat, dann kann sie in gefrorenem Zustand wie Eis am Stiel geleckt werden.

Eiskakao

von Iris Berger

1 Kugel oder 2 EL	Vanilleeis (vanilleeis)
1	Grundrezept Kakao (kakao)

- Den gut gekühlten Kakao in ein hohes Glas füllen.
- Entweder mit einem Eiskugelformer eine Kugel oder mit einem Eßlöffel zwei EL Vanilleeis in den Kakao geben.
- Mit einem langen Löffel und evtl. mit Strohhalm servieren.

Erbsenpüree

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	grüne Schälerbsen
2 1/2 T	Wasser
3-4 EL	Sojamilch
1-2 TL	Margarine
1 Pr	Pfeffer
1 Pr	Salz

- Erbsen im Wasser ca. 45 Minuten kochen.
- Eventuell überschüssige Kochflüssigkeit abgießen, Topf zurück auf den Herd stellen, um die restliche Flüssigkeit zu verdampfen.
- Margarine, Sojamilch, Pfeffer und Salz zugeben.
- Mit dem Kartoffelstampfer oder dem Pürierstab gründlich pürieren.

Gelbe Erbsensuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	gelbe Schälerbsen
2 T	Gemüsebrühe
2 T	Wasser
1/2	Zwiebel
2-3 EL	Essig
	Pfeffer
	Salz

- Zwiebel schälen und feinschneiden.
- Erbsen und Zwiebel in 1 T Wasser und der Gemüsebrühe etwa 40 Minuten kochen.
- Eventuell zu viel verdampfte Flüssigkeit mit 1/2-1 T Wasser ergänzen.
- Pürieren.
- Mit Essig, Pfeffer und Salz abschmecken.

Variante: Brötchen oder Weißbrot in die Suppe brocken und auslöffeln.

Erbsensuppe

von Iris Berger

450 g	TK-Erbsen
3 T	Gemüsebrühe
1	Kartoffel
1	Stange Lauch
2-3	Karotten
1	Zwiebel
	Öl
1/2 T	Wasser
	Kräutersalz
	Pfeffer
	Salz

- Kartoffel schälen und würfeln und mit den Erbsen in der Gemüsebrühe 20 Minuten kochen, anschließend pürieren.
- Zwiebel fein würfeln, in Öl und mit etwas Salz glasig dünsten.
- Karotten in Scheiben schneiden und mit anbraten.
- Mit Wasser ablöschen, 2 Minuten garen.
- Lauch in Ringe schneiden, dazu, 5 Minuten dünsten.
- Alles zur Suppe geben und aufkochen.
- Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken

Erdbeereis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	Erdbeeren (etwa 100-150 g)
2-3 TL	Rohrohrzucker (optional, je nach Süße der Früchte)
3-4 EL	Sojamilch

- Stiele von den Erdbeeren entfernen, Früchte kleinschneiden.
- Einige Stunden bzw. über Nacht einfrieren.
- Aus dem Gefrierfach nehmen, etwa 15 Minuten antauen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten pürieren.





Hinweis: Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

Erdbeershake

von Iris Berger

1 Schale (200g)	Erdbeeren
2 T	Sojamilch
1	Banane
1-2 EL	Zucker

- Alle Zutaten bis auf zwei Erdbeeren pürieren.
- In zwei Gläser füllen.
- Die beiden restlichen Erdbeeren einschneiden, auf den G



Foto: Daniela Lais

Erdnußsauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 TL	Margarine
1 EL	Erdnußmus
1 EL	Mehl
2 TL	Zitronensaft
1 Msp	Salz
1/2 T	Sojamilch

- Margarine zerlassen, Mehl dazugeben und glattrühren.
- Erdnußmus dazugeben und glattrühren.
- Sojamilch einrühren, mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
- Unter Rühren aufkochen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz annimmt.

Variante: Einige Erdnüsse in der Margarine anrösten.

Paßt zu: Nudeln oder Reis mit Gemüse.

Erdnuß-Bananenkuchen bzw.

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1	Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) -Grundrezept
100 g	Erdnußmus
1 kleine	Banane

- Banane und Erdnußmus mit der Sojamilch pürieren.
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) .

Erdnußcreme

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 EL	Erdnußmus
3-4 EL	Sojamilch
4	getrocknete Datteln
1 EL	Obstdicksaft
1 EL	Zitronensaft

- Erdnußmus, Sojamilch, Obstdicksaft und Zitronensaft zu einer homogenen Creme verrühren.
- Datteln klein würfeln, über die Creme streuen.

Erdnußkartoffelpüree

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

4-5	kleine Kartoffeln (ca. 300 g)
2 T	leicht gesalzenes Wasser
2 EL	Erdnußmus
1/2 T	Sojamilch
1 EL	Margarine
1 Pr	Salz

- Kartoffeln schälen und klein würfeln, im Salzwasser etwa 20 min. kochen.
- Kartoffeln abgießen, Topf zurück auf den Herd stellen, um die restliche Flüssigkeit zu verdampfen.
- Erdnußmus, Margarine und Sojamilch zugeben und salzen.
- Mit dem Kartoffelstampfer pürieren.

Hinweis: Keinen Pürierstab verwenden, da das Püree sonst glitschig werden kann.

Essigschorle

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 EL	Apfelessig
2-3 EL	Obstdicksaft
1 T	Mineralwasser

- Essig und Obstdicksaft in ein Glas geben, mit Mineralwasser auffüllen.

Feuriger Kartoffelauflauf

von Tanja Mueller (tanja@antiSpe.de)

1 kg	Kartoffeln
	Öl
2T	Sojamilch
2 EL	Margarine
1 EL	Gemüsebrühpulver
1 TL	Senf
3 geh. EL	Mehl
3 EL	Hefeflocken
1 TL	Paprikapulver
1-2 Zehen	Knoblauch
1	frische grüne Peperoni
1	frische rote Peperoni
	Salz

- Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen und schälen.
- Eine Auflaufform mit Oliven- oder Sonnenblumenöl einfetten.
- Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in die Form schichten.
- Knoblauch schälen, in kleine Stücke und Peperoni in dünne Scheiben schneiden, auf den Kartoffeln verteilen.
- Ofen auf 220°C (Umluft) vorheizen.
- In die Sojamilch Senf, Mehl, Paprikapulver, Salz und Hefeflocken einrühren und unter Rühren erhitzen.
- Wenn die Soße heiß ist, die Margarine und das Gemüsebrühpulver einrühren, zum Kochen bringen.
- Die noch heiße Soße über die Kartoffeln geben, in den Ofen schieben und ca. 20 Minuten überbacken.

Hinweis: Als Hauptgericht macht der Auflauf gut 2 Personen satt, als Beilage reicht er für 4 Personen.

Varianten: Es kann auch ein Teil der Kartoffeln durch Gemüse (z.B. Paprika, Zucchini, Aubergine, etc.) ersetzt werden, ebenso können schwarze getrocknete

→

Oliven mit dem Knoblauch und den Pepperoni auf den Kartoffeln verteilt werden.

Flüssigseife

von Simone Stirn

1 Teil	Betain
1 Teil	Wasser

- Betain und Wasser in einen geeigneten Behälter, am besten einen Spender, geben und schütteln.

Hinweis: Nicht zum Verzehr bestimmt.

Frittiertes Gemüse

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2	große Zwiebeln
1	Zucchini
1	mittlere Aubergine
1 T	Mehl
1 T	Wasser
	Salz
	Pfeffer
	Öl zum Frittieren

- Mehl, Wasser , Pfeffer, Salz in einer Schüssel verrühren.
- Zwiebeln schälen.
- Gemüse in Scheiben schneiden, im angerührten Mehl wenden.
- In heißem Öl frittieren.

Früchtebrot

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

7-8	Äpfel (750g)
3/4 Pk (150g)	Rosinen
150g	getrocknete Feigen
1/2 Pk (250g)	Zucker
1/2 Pk	Lebkuchengewürz
1 geh. EL	Kakao
1TL	Zimt
2/3 T (100g)	ganze Haselnüsse
2 TL	Natron
1/2 Pk (500g)	Mehl
	etwas Margarine zum Einfetten der Backform

- Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in eine Schüssel raspeln.
- Die Feigen in kleine Würfel schneiden und zu den Apfelraspeln geben.
- Rosinen, Zucker, Lebkuchengewürz, Zimt und Kakao zugeben, alles gut vermischen.
- Über Nacht in der zugedeckten Schüssel im Kühlschrank ziehen lassen.
- Am nächsten Morgen Mehl und Natron zugeben, gut mit den Händen verkneten.
- Die Haselnüsse mit dem Teig verkneten.
- Eine große Brotbackform einfetten, den Teig hineingeben.
- Bei 180°C ca. 80 Minuten backen.

Variante: Statt der getrockneten Feigen können auch getrocknete Aprikosen verwendet werden.

Früchtemüsli

von Iris Berger

1 T	Haferflocken
1	Banane
1/2	Orange
1/2	Apfel
1/2	Kiwi
3-4 EL	Kokosraspeln
3 EL	ganze Mandeln, Haselnüsse oder Cashewkerne
2-3 EL	Hanfsamen, Sonnenblumenkerne oder Sesam
3/4-1 T	Sojamilch
	Agavendicksaft

- Haferflocken in eine Müslischale geben, Kokosflocken, Nüsse und Samen untermischen.
- Banane schälen, in Scheiben schneiden.
- Orange schälen, filetieren, Filets vierteln.
- Kiwi schälen, in Scheiben schneiden, diese vierteln.
- Geschnittenes Obst zum Müsli geben.
- Apfel vom Kerngehäuse befreien und ungeschält dazuraspeln.
- Mindestens einen TL Agavendicksaft dazugeben.
- Sojamilch dazugießen und alles vermengen.
- Nach Wunsch später Sojamilch (diese wird nach einiger Zeit aufgesaugt) und Agavendicksaft ergänzen.

Für: eine Person.

Frühlingsrollen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 Dutzend	Reisteigplatten
1/4 Pk (125g)	Tofu
1/2 kl.	Wirsing oder Weißkohl (etwa 400g)
1/2 T	gemischte Keimlinge, Mungbohnensprossen o.ä.
2	Möhren
6 EL	Sojasauce
2 EL	Mehl
	Salz
	Pfeffer
	Paprika
	Öl

- Tofu mit der Gabel oder in der Faust zerdrücken.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- Mit reichlich Öl in der Pfanne knusprig braten.
- Aus der Pfanne nehmen, 2 EL Sojasauce zugeben.
- Strunk vom Kohl entfernen, Blätter in feine Streifen schneiden.
- In etwas Öl andünsten.
- Keimlinge zugeben.
- Möhren schälen und raspeln, zugeben.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- 2-3 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten.
- Restliche Sojasauce (4 EL) zugeben.
- Gemüse mit dem Tofu und Mehl mischen.
- Reisteigplatten 2-3 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
- Je zwei herausnehmen und übereinander auf ein feuchtes Geschirrtuch legen.
- 2 EL der Füllung daraufgeben.
- Die Reisteigplatten vom Körper weg, über die Füllung umschlagen.
- Reisteigplatten von beiden Seiten darüberklappen, fertig rollen.
- Frühlingsrollen in heißem Öl in der Pfanne von beiden Seiten braten (oder frittieren).



Ergibt: 12 Frühlingsrollen.

Varianten: Die Füllung kann nahezu beliebig variert werden, etwa mit Lauch, Ingwer, Sesam usw.

Frühlings-Sojabohnenquark

von Iris Berger

1 Pk.	Tofu (300 g)
1/2 T	Sojamilch
3 EL	Leinöl
3 EL	Zitronensaft
1 gestr. TL	(Kräuter)salz
1/2 TL	weißer Pfeffer
1 Bund	Frühlingszwiebeln (oder 1/3-1/2 Stange Lauch)
1 Schale	Kresse (oder 1/2 Bd Petersilie)

- Tofu mit Sojamilch, Öl, Zitronensaft und den Gewürzen in einem hohen Gefäß vermischen und mit dem Pürierstab gut mixen, bis die Masse eine cremige Konsistenz hat.
- Dann mit einem Löffel die in feine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln (bzw. den Lauch) und die abgeschnittene Kresse (bzw. gehackte Petersilie) unter den Sojabohnenquark heben.
- 20-30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, dann servieren.

Variante: Wer dem Sojabohnenquark eine rötliche Färbung verleihen möchte, kann einen gestr. TL Paprikapulver mitpürieren.

Hinweis: Paßt zu Pellkartoffeln, als Dip für Rohkostplatten oder als Brotaufstrich.

Frühstücksbrötchen

von Iris Berger

1/2 Pk (500 g)	Weizenvollkornmehl
1 T	lauwarmes Wasser
1 EL	Zucker
1 W	Hefe (oder 1 Pk Trockenhefe)
2 geh TL	Salz
2 EL	Essig
1-2 EL	Öl

- 1/2 T Wasser mit Zucker und Hefe verrühren, 1/4 Stunde gehen lassen.
- Alle Zutaten mischen und zu einem glatten Teig kneten.
- Die Teigschüssel zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Morgen Teig durchkneten, ca. 12 Brötchen formen.
- 20 Minuten gehen lassen.

→

- Bei 250°C ca. 30 Minuten backen.

Gebackene Hokkaidostücke

von Iris Berger

1	mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
3 EL	Olivenöl
1 gestr TL	Gemüsebrühpulver
1 gestr TL	Kräutersalz

- Hokkaido in 2 Zentimeter große Stücke schneiden.
- In einer großen Schüssel Olivenöl mit Gemüsebrühpulver und Kräutersalz verrühren.
- Hokkaido-Würfel dazugeben und gut mit der Sauce vermischen.
- Würfel auf einem Backblech gleichmäßig verteilen.
- Bei 250°C ca. 20-30 Minuten backen (bis der Hokkaido bräunlich wird).

Gebrannte Mandeln

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 T	Rohzucker
1/4 Pk (50 g)	ganze Mandeln
1 Msp	Zimt
	Öl

- Zucker und Zimt in einer unbeschichteten Pfanne bei geringer Hitze erwärmen.
- Mandeln in einer zweiten Pfanne anrösten.
- Zucker gelegentlich umrühren.
- Wenn der ganze Zucker geschmolzen ist, Mandeln dazugeben.
- Rühren, bis alle Mandeln mit karamelisiertem Zucker überzogen sind.
- Eine feuerfeste Platte, einen großen Teller o.ä. einfetten.
- Mandeln darauf gießen, mit zwei Gabeln oder Eßstäbchen auseinander ziehen.
- Erkalten lassen.

Gedeckter Apfelkuchen

von Tanja Mueller (tanja@antiSpe.de)

Teig

1 Pk (250g)	weiche Margarine
1 1/3 T (200g)	Zucker
6 EL (60g)	gemahlene Haselnüsse
1 TL	Natron
1 1/2 T (220g)	helles Weizenmehl
2/3 T (100g)	Weizenvollkornmehl
1/2 TL	Zimt
1 Prise	Salz

Füllung

10	säuerliche Äpfel (1kg)
1 EL	Zitronensaft
4 EL (40g)	gemahlene Haselnüsse
1/2 Pk (100g)	Rosinen
1 TL	Zimt
2 EL	Zucker
3 EL	gehackte Mandeln

- Margarine, Zucker, Haselnüsse, Natron, Mehl, Zimt und Salz zu einem Teig kneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1/2 Stunde ruhen lassen.
- Die Äpfel schälen, achteln, Kerngehäuse entfernen und die Teile in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
- Mit Zitronensaft beträufeln, Haselnüsse, Rosinen, Zimt, Zucker und Mandeln dazugeben, alles vermischen.
- Boden und Rand einer gut eingefetteten Springform (28cm) mit ausgerolltem Mürbeteig auslegen
- Apfelmasse hineingeben.
- Restlichen ausgerollten Mürbeteig als "Deckel" auf die Apfelmasse legen.
- Bei 175°C auf mittlerer Schiene ca. 70-80 Minuten backen, durch Vorheizen des Ofens verkürzt sich die Backzeit um 10-15 Minuten.

Variante: Statt der gemahlenen Haselnüsse gemahlene Mandeln nehmen.

Gefüllter Kürbis

von Iris Berger

1	Hokkaidokürbis (800g)
200 g	Austernpilze
150 g	Seitan
1	Zwiebel
10-12	Walnüsse (60g Kerne)
1 EL	Zitronensaft
	Salz
	Öl

- Deckel und Pürzel des Kürbis' abschneiden, Deckel aufbewahren.
- Kürbis mit einem Löffel entkernen.
- Austernpilze in Öl anbraten, währenddessen Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden, dann zu den Pilzen geben und glasig dünsten.
- Zitronensaft zugeben, mit Salz abschmecken.
- Pilze und Zwiebeln mit Seitan und Walnußkernen in ein hohen Gefäß geben und pürieren.
- In den Kürbis füllen, diesen auf ein Backbleck stellen, den Deckel danebenlegen.
- Bei 200°C 45 min backen.
- Deckel aufsetzen und servieren.

Dazu paßt: Zwiebelmöhrensauce (zwiebelmoehrensauce) , milde (tomatensaucemild) oder scharfe Tomatensauce (tomatensaucescharf) und Zitronenkamut (zitronenkamut) .

Gelbe Erbsen mit Zucchini

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1 T	gelbe Erbsen
1 TL	Kurkuma
1 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
2 T	Wasser
1/2 T	Sojamilch
3 EL	Sojasoße
1	große Zwiebel
2	kleine Zucchini
	(Sesam-)Öl
	Pfeffer
	Salz

- Gelbe Erbsen mit Kurkuma, Kreuzkümmel, 1 EL Öl und Wasser weichkochen.
- Vom Herd nehmen, Sojamilch und Sojasoße dazu.
- Zwiebel schälen, in der Mitte durchschneiden, in feine Scheiben schneiden und mit 1 EL Öl andünsten, zu den Erbsen geben.
- Zucchini mit Reibe oder Messer in dünne Scheiben schneiden, kurz anbraten, zu den Erbsen geben.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Gelee-Äpfel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 1/4 T	Apfelsaft
1	kleiner Apfel
1/2 TL	Agar-Agar
3 EL	Zitronensaft (optional)

- Apfel achteln, Kerngehäuse entfernen und schälen, klein würfeln.
- 1 T Apfelsaft mit dem Zitronensaft erhitzen.
- Agar-Agar mit dem restlichen Apfelsaft anrühren, zum heißen Saft geben.
- Unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen.
- Apfelwürfel in Dessertschälchen oder Gläser geben, mit dem Apfelsaft auffüllen.
- Erkalten lassen, bis die Masse erstarrt ist.
- Auf Teller stürzen (das Gelee sollte dabei so fest sein, daß es die Form beibehält), eventuell mit einem Löffelstiel vom Glas lösen.

Hinweis: Die Gelierkraft von Agar-Agar schwankt stark. Bitte Packungshinweise beachten.

Rührtofu mit Gemüse

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (250g)	Tofu
1/2 T	Sojamilch
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Sojasauce
1 TL	Curcuma
1/2 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Salz
1/2	rote oder grüne Paprikaschote
1 Stück	Lauch (etwa 12-15cm) oder 1 Zwiebel
	1-2 Tomaten
	Öl

- Tofu mit Sojamilch, Zitronensaft, Sojasauce, 2 EL Öl, den Gewürzen und dem Salz pürieren.
- Lauch putzen bzw. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
- Paprika von kernen befreien und in Rauten schneiden.
- Gemüse unter den Tofu heben.
- In einer Pfanne Öl heiß werden lassen, Tofumasse darin anbraten, gelegentlich wenden.

↗ →

- Tomaten in Scheiben schneiden (Stilansatz entfernen), zwei bis drei Minuten mitbraten.



Varianten: Mit Pfeffer würzen, eingelegte Pfefferkörner zugeben; fein geschnittete Chilischote und Cayennepfeffer zugeben; anderes Gemüse, Pilze oder gebratene Räuchertofuwüfel usw. ergänzen.

Gemüsesülze

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 Stangen	Spargel
1/5	Salatgurke
2/3 T	Mais oder Erbsen
1/4	grüner Paprika (zu Mais) oder gelber (zu Erbsen)
1/4	roter Paprika
4-5	kleine Möhren
1/4 Pk (100 g)	Tofu
1-2 TL	Zitronensaft
1-2 EL	Sojasauce
1 TL	Agar-Agar
ca. 2 T	Gemüsebrühe
1 EL	gehackte Petersilie
	Pfeffer
	Salz
	Öl

- Tofu in 3 Millimeter große Würfel schneiden, 20 Minuten in Gemüsebrühe marinieren, in etwas Öl anbraten.
- Spargel aus dem Wasser nehmen und in 2 Zentimeter lange Stücke schneiden.
- Gurke schälen und in halbzentimetergroße Würfel schneiden.
- Paprika in zentimetergroße Rauten, Möhren in Scheiben schneiden.
- Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Schalen und Enden in etwas Salzwasser auskochen, aus dem Wasser nehmen, Spargel darin nicht zu weich kochen.
- Restliches Gemüse nacheinander im gleichen Wasser kochen.

↗

- Agar-Agar mit 3 EL Gemüsebrühe anrühren.
- Gemüsekochwasser mit Gemüsebrühe auf 2 T auffüllen, mit Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce kräftig abschmecken, aufkochen, Agar-Agar dazugeben und 2 Minuten unter Rühren kochen.
- Petersilie, Gemüse und Tofuwürfel schichtweise oder gemischt in eine Form geben, mit der Agar-Agar-Gemüsebrühe auffüllen, erkalten lassen.
- Sülze aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden.

Paßt zu: Getreide, Kartoffeln.

Hinweis: Die Gelierkraft von Agar-Agar schwankt stark. Bitte Packungshinweise beachten.

Gerstenpfanne mit Tofuchips

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/4 Pk (100 g)	Tofu
1/3 T	Gemüsebrühe
2-3 EL	Sojasauce
1/2 T	Gerstengraupen
2 T	Wasser
1	kleine Zwiebel
1 cm	großes Stück rote Chilischote
1/2 T	Mungbohnensprossen
1	Pastinake
1	Knoblauchzehe
	Öl
	Salz

- Tofu im 3 mal 3 cm große, 2 mm dünne Scheiben schneiden.
- Gemüsebrühe und Sojasauce mischen und Tofu darin 1 Stunde marinieren.
- Gerste im leicht gesalzenen Wasser im geschlossenen Topf etwa 30 bis 40 Minuten kochen (bis das Wasser aufgenommen ist).
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Tofuscheiben in Öl mit etwas Salz in zwei Partien von beiden Seiten kroß braten, aus der Pfanne nehmen.
- Zwiebel in die Pfanne geben, glasig dünsten.
- Chili sehr fein schneiden.
- Gekochte Gerste und Chili zur Zwiebel geben, unter Rühren weiterbraten.
- Währenddessen Pastinake und Knoblauch schälen und beides in dünne Scheiben schneiden.
- Mit den Mungbohnensprossen zur Gerste geben, kurz mitbraten.
- Tofuchips und verbliebene Marinade dazugeben, gelegentlich rühren bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.

Grießbrei

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

2 T	Sojamilch
2 EL	Zucker
1 Prise	Salz
1/2 T	Weichweizengrieß
nach Belieben	Zucker
nach Belieben	Zimt

- Die Sojamilch mit Zucker und Salz in einem Topf zum Kochen bringen.
- Den Grieß einrühren, unter Rühren aufkochen und dann 7-8 Minuten bei niedriger Hitze weiterköcheln lassen, dabei öfter umrühren.
- Den Brei in Teller oder Schalen füllen, mit Zucker und Zimt bestreuen.

Variante: Optional kann statt Zucker Vanillezucker verwendet werden.

Variante: Statt mit Zucker und Zimt bestreut kann man den Grießbrei auch mit Kompott oder frischem Obst reichen (z.B. eine gewürfelte Birne, zwei gewürfelte Kiwi, eingemachte Kirschen usw. darübergegeben).

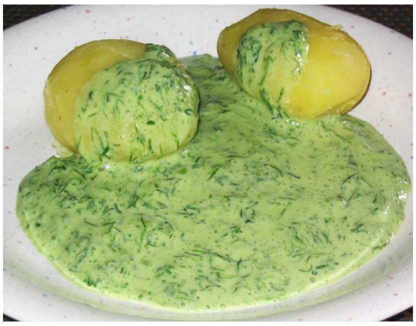
Grüne Soße

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

2 T	Sojamilch
4 EL	Zitronensaft
4 EL	Distelöl
1 1/2 TL	Gemüsebrühpulver
1 TL	Senf
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Dill
1 Bund	Schnittlauch

- Sojamilch in eine Schüssel geben, Zitronensaft, Distelöl, Senf und Gemüsebrühpulver dazugeben.
- Kräuter waschen, gut abtropfen lassen und kleinhacken, in die Soße geben.
- Mit dem Zauberstab kurz durchpürieren.
- Mind. eine Stunde in den Kühlschrank stellen.





Paßt zu: Pellkartoffeln.

Grünkernaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

6 EL	noch warme Grünkernbratlingsmasse (siehe Rezept "Grünkernbratlinge" (gruenkernbratlinge))
2 EL	Margarine
2 TL	scharfer Senf

- Zutaten vermischen, in ein Glas mit Schraubverschluß füllen und abkühlen lassen.

Grünkernbraten

von Iris Berger

1 Pk (500 g)	Grünkernschrot
5-6 kleine	Möhren (250 g)
1 T (150 g)	Mais
2	Zwiebeln
1-2	Knoblauchzehen (optional)
3 T	Gemüsebrühe
1 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Pfeffer
1 TL	Kräutersalz
1 TL	Essig
3 geh. EL	Sojamehl
2 geh. EL	Dinkelmehl
3/4 T	Wasser
	Öl
1 EL	Margarine

- Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und mit Öl in einem Topf glasig dünsten.
- Möhren raspeln und zusammen mit Mais und Grünkernschrot zu den Zwiebeln geben.
- Mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprika würzen und mit möglichst wenig Fett anbraten, bis der Grünkern nussig duftet.
- Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, den Essig hinzugeben und die Masse unter Rühren einige Minuten köcheln lassen.
- Anschließend bei ausgeschaltetem Herd und geschlossenem Deckel zunächst 20 Minuten ausquellen, dann in eine Schüssel gefüllt weitere 20 Minuten abkühlen lassen.
- In einer Tasse das Soja- und Dinkelmehl mit Wasser anrühren und gut unter die Getreidemasse mischen.
- Diese dann in eine Brot- oder Auflaufform füllen und im Backofen bei 220° C 20 Minuten backen.
- Form herausnehmen und in eine zweite, größere Form, gefüllt mit wenig Wasser, stellen, so daß die Form zu zwei Dritteln im Wasser steht. Auf der Kruste des Bratens kann jetzt die Margarine verteilt werden.
- Das ganze wieder in den Backofen geben und weitere 20 Minuten backen.

Paßt zu: einer milden Tomatensauce.

Grünkernbratlinge

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 1/2 T	Grünkernschrot
2 T	Gemüsebrühe
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Sonnenblumenkerne
2-3 EL	Tomatenmark
1 EL	scharfer Senf
1/2 TL	Muskat
2 EL	Sojasauce
	Pfeffer
	Paprika
	Haferflocken zum Panieren (optional)
	Öl

- Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten.
- Sonnenblumenkerne anrösten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Knoblauch pressen, mit Senf, Tomatenmark, Sojasauce und den Gewürzen zur Flüssigkeit geben.
- Grünkernschrot einrühren.
- Masse ausquellen und abkühlen lassen, Bratlinge formen, ggf. in Haferflocken wenden, nach Möglichkeit 1-2 Stunden ruhen lassen.
- In Öl von beiden Seiten braten.

Tip: Schmecken auch kalt auf Brot.

Tip: Aus einem Teil der Bratlingsmasse vor dem Braten Grünkernaufstrich (/rezepte/gruenkernaufstrich) zubereiten.

Gurkencremesuppe

von Iris Berger

1	Salatgurke
1	Stange Lauch
4 T	Gemüsebrühe
2 T	Sojamilch
5 gestr. EL	Maismehl
3 TL	Dill
1 TL	Margarine
	Öl
	Kräutersalz, weißer Pfeffer, Curry

- Gurke schälen und fein reiben.
- Lauch in Ringe schneiden, mit etwas Öl dünsten.
- Geriebene Gurke zum Lauch dazugeben und weichdünsten.
- Gemüsebrühe dazugießen und pürieren, dann kurz aufkochen lassen.
- Maismehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und zur kochenden Suppe hinzugeben, weiter köcheln lassen.
- Sojamilch und Dill hinzugeben und mit Kräutersalz, Pfeffer und Curry abschmecken und Margarine einrühren.

Gurkensuppe mit Knoblauchtoast

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2	Gurke
2 T	Gemüsebrühe
3-4 EL	Sojamilch
1	Knoblauchzehe
2-3 Scheiben	Brot
	Margarine
	Pfeffer

- Gurke schälen und in halbzentimetergroße Würfel schneiden, mit der Margarine andünsten.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen, etwa 10 min. kochen (die Flüssigkeit soll den Gurkengeschmack annehmen, die Gurken aber nicht zu weich werden).
- Sojamilch zugeben, mit Pfeffer abschmecken.

- Brot toasten, mit Knoblauch einreiben und mit Margarine bestreichen.

Hanfbrot

von Iris Berger

2 2/3 T (400 g)	Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
1 Pk. (200 g)	Hanfmehl
6 EL	Hanfsamen
1 geh. EL	Salz
1 W	Hefe (oder 1 Pk Trockenhefe)
1 EL	Agavendicksaft oder Zucker
2 EL	Essig
1/2 + 2/3 T	Wasser

- Hefe mit 1/2 T Wasser und Agavendicksaft oder Zucker verrühren und 15 Minuten gehen lassen.
- Weizen- oder Dinkelmehl, Hanfmehl, Hanfsamen und Salz in einer Schüssel gut vermengen.
- Hefe, restliches Wasser und Essig zum Mehl geben und 10 Minuten gut durchkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Ist der Teig zu flüssig oder zu fest, noch etwas Mehl oder Wasser hinzugeben.
- Teig mit einem Tuch bedecken und 50 Minuten gehen lassen.
- Teig zu einem Brotlaib formen, auf der Oberseite quer mit einem Messer einritzen und im kalten Backofen weitere 50 Minuten gehen lassen.
- 30 Minuten bei 250° C, 35 Minuten bei 200° C backen.
- Ab und zu mit Wasser besprühen.

Tip: Wenn der Teig in einer Knetmaschine geknetet wird, die Hanfsamen erst gegen Ende des Knetvorgangs zugeben, da sie sonst zerstört werden. Das Besprühen des Brotes kann am besten mit einem Blumensprayer durchgeführt werden.

Paßt zu: Sonnenblumencreme (sonnenblumencreme) und Tomatenscheiben.

Haselnußbrot

von Iris Berger

1 Pk (500 g)	Weizenvollkornmehl
1 W	Hefe
1 1/5 T (280 ml)	Sojamilch
1 TL	Agavendicksaft
1 EL	Salz
80 g (ca. 1 T)	gemahlene Haselnüsse
1/2 Pk (100 g)	ganze Haselnüsse
16	Haselnüsse zum Verzieren
3 TL	Sesam
1/2	abgeriebene Orangenschale
	etwas Margarine oder Öl

- Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Muld drücken.
- Die Hefe in die Mulde zerbröseln, den Agavendicksaft und 1/2 T lauwarme Sojamilch zugeben und alles mit ein wenig Mehl vom Muldenrand leicht verrühren.
- Diesen Vorteig abgedeckt eine viertel Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- Danach das gesamte Mehl in den Schüssel unter Zugabe der restlichen Zutaten (außer den 16 Haselnüssen und Margarine bzw. Öl) verrühren und ca. 10 min lang zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Den Teig wiederum abgedeckt an einem warmen Ort eine halbe Stunde gehen lassen.
- Den Teig ein zweites Mal kurz durchkneten und dann in eine gefettete Kastenform geben.
- Mit Margarine oder Öl bestreichen, mit dem Messer dreimal schräg einritzen und mit den Nüssen verzieren. Weitere 10 min. ruhen lassen.
- Im Backofen eine Schale mit heißem Wasser auf den Boden stellen und das Brot bei 200°C 50 min backen.
- Danach in der Form etwas abkühlen lassen und zum Auskühlen herausholen und auf einen Rost stellen.

Hinweis: Paßt eher zu süßen Brotaufsrichen.

Haselnußeis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T (1/2 Pk)	Sojacreme
2 EL	Haselnußmus
3 EL	Ahornsirup (oder Obstdicksaft)
1 EL	Margarine

- Margarine zerlassen.
- Mit den anderen Zutaten gründlich verrühren.
- Etwa eine Stunde einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Weitere 45 Minuten einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Einige Stunden oder über Nacht einfrieren.
- 20-30 Minuten antauen lassen.
- Grob mit einer Gabel zerkleinern.
- Mit dem Pürierstab gründlich pürieren, um die gebildeten Eiskristalle zu zerkleinern, dabei eventuell noch etwas Sojamilch zugeben.

Varianten: Natürlich können auch andere Nußmuse (Mandel-, Cashewkern-, Erdnußmus usw.) verwendet werden.

Tip: Statt der Sojacreme kann auch 1 T Sojamilch, mit 3 EL angerührter Maisstärke und den restlichen Zutaten aufgekocht, verwendet werden, mit der Sojacreme ist das Ergebnis jedoch noch etwas besser.

Hinweis: Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1	Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) -Grundrezept
80 g	Mandeln, Haselnüsse oder Kokosflocken
2 EL	Sojamilch

- 80 g Mehl durch Mandeln, Haselnüsse oder Kokosflocken ersetzen.
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) .

Hefe-Sauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 EL	Margarine
2 EL	Mehl
1 T	Sojamilch
1/2 T	Wasser
1 TL	Stärke
1-2 EL	Essig oder Zitronensaft
2-3 EL	Hefeflocken
3-4 TL	Senf
1/2 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Kurkuma (optional)
1/2 TL	Salz

- Essig bzw. Zitronensaft in eine Tasse geben, mit Sojamilch auffüllen (einen kleinen Teil der Sojamilch zum Anrühren der Stärke beiseitelassen).
- Margarine zerlassen.
- Mehl einrühren, bis sich beides vermischt hat.
- Wasser, dann angedickte Sojamilch langsam (zunächst nur wenig, damit sich keine Klümpchen bilden) unter Rühren dazugeben.
- Hefeflocken, Senf, Gewürze und Salz dazugeben.
- Stärke mit der restlichen Sojamilch anrühren, dazugeben, kurz aufkochen lassen.

Varianten: Hefesenfsauce: 2-3 EL Senf verwenden. Hefezwiebelsauce: eine kleine Zwiebel schälen, fein hacken, in der zerlassenen Margarine glasig dünsten.

Paßt zu: Nudeln, Getreide, Bratlingen, Gemüse, Kartoffeln uvm.

Heidelbeerkuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1	Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) -Grundrezept
100-150g	Heidelbeeren

- Nach Rezept Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) zuberieten, zusätzlich die Heidelbeeren unterheben.

Himbeer-Pudding-Kuchen

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

Boden

250 g	Mehl
1/2 Pk	Trockenhefe
1/3 T (50g)	Zucker
1 EL	Margarine
100 ml	Sojamilch

Belag

2 1/2 T	Sojamilch
1 EL	Öl
1 Pk	Vanillezucker
1/2 T	Zucker
2 gestr TL	Agar
3 geh EL	Stärke
300 g	Himbeeren (TK oder frisch)

- Boden: Mehl und Hefe vermischen.
- Margarine, Zucker und Sojamilch erwärmen bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Margarine geschmolzen ist (darf nicht zu heiß werden!).
- Zum Mehl geben, zu Teig verarbeiten, 30 Minuten gehen lassen.
- Runde Backform (25cm Durchmesser) mit Margarine einfetten, den Boden mit Teig auslegen, 20 Minuten backen (Gas Stufe 2, E-Herd 180°), abkühlen lassen.
- Belag: Agar mit etwas kaltem Wasser anrühren, dann mit 2 T Sojamilch, Vanillezucker, Zucker, 1 EL Öl 2 Minuten kochen.
- Stärke in 1/2 T Sojamilch auflösen, dazugeben, 2 Minuten kochen (rühren nicht vergessen!), 10 Minuten abkühlen lassen.
- Himbeeren dazugeben, kurz umrühren.
- Mischung auf Kuchenboden verteilen (Tortenring verwenden).
- Abkühlen und im Kühlschrank fest werden lassen.



Hirsebratlinge

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 T	Hirse
2 T	Wasser
1 EL	Hefeflocken
1 EL	Mehl
2 EL	Sojamilch
1 EL	Sojasauce
1 TL	Tomatenmark
	Pfeffer
	Salz
	Öl

- Wasser leicht salzen, erhitzen.
- Hirse ca. 20 min kochen (nicht rühren), abkühlen lassen.
- Hefeflocken, Mehl, Sojamilch und -sauce sowie Tomatenmark unterrühren.
- Aus der Masse mit nassen Händen flache Bratlinge formen.
- Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen.
- Öl erhitzen und Bratlinge von beiden Seiten darin rösten.







Hirsekohlrouladen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	Hirse
4 T	Wasser
1/2 TL	Salz
1 Kopf	Weißkohl (äußere Blätter)
1	Zwiebel
2	Möhren
3 EL	Tomatenmark
3 EL	Mehl
2-4	Knoblauchzehen
1 EL	Sojasauce
	Pfeffer
	Kräutersalz
	Paprikapulver
2 T	Gemüsebrühe
	Öl

- Hirse im gesalzenen Wasser etwa 25 min. kochen, dabei nicht umrühren.
- Etwa zwei Dutzend der großen äußeren Kohlblätter einige Minuten in heißem Wasser blanchieren.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Mören raspeln.
- Knoblauch schälen und durchpressen.
- 5-6 weitere Kohlblätter in feine Streifen schneiden.
- Hirse, Zwiebel, Möhren, Knoblauch, Kohlstreifen, 2 EL Tomatenmark, Mehl und Sojasauce mischen.
- Mit reichlich Pfeffer, Kräutersalz und etwas Paprikapulver abschmecken.
- Füllung in die blanchierten Kohlblätter geben (ggf. harte Rippen keilförmig ausschneiden), seitlich einklappen, zusammenrollen.
- Öl in der Pfanne erhitzen, Rouladen mit den offenen Seiten nach unten in die Pfanne setzen.
- Wenn die Unterseite gebräunt ist, vorsichtig wenden.
- Sobald auch die zweite Seite gebräunt ist, restliches Tomatenmark auf dem Pfannenboden rösten, Gemüsebrühe angießen.
- Rouladen darin ziehen lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

Paßt zu: Salzkartoffeln.
Hinweis: ergibt ca. zwei Pfannen.

Hirse mit Senfkruste

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2/3 T	Hirse
1 T	Gemüsebrühe
1 Stange	Lauch
2 EL	Öl
3 EL	Sojamilch
1 EL	Zitronensaft
4 EL	Senf
3 EL	Grünkernschrot
2 TL	Margarine
	Pfeffer

- Lauch in Ringe schneiden, im Öl andünsten.
- Hirse und Gemüsebrühe zugeben.
- Im geschlossenen Topf mit geringer Wärmezufuhr 20 Minuten quellen lassen.
- Sojamilch und Zitronensaft zugeben und mit Pfeffer abschmecken.
- In eine Auflaufform geben, mit Senf bestreichen, Grünkernschrot darüberstreuen und Margarineflöckchen darauf verteilen.
- 15 Minuten bei 200°C backen.

Variante: Hefesauce (hefesauce) oder gewürzer pürierter Tofu statt Senfkruste.

Johannisbeerdickmilch

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/3 T	rote Johannisbeeren
knapp 1 T	Sojamilch
2-3 EL	Obst-, Agavendicksaft

- Johannisbeeren von den Stielen zupfen.
- Mit einer Gabel zerdrücken.
- Mit dem Dicksaft in eine Tasse geben, mit Sojamilch auffüllen, umrühren.
- Ca. 5 Minuten stehen lassen, bis die Sojamilch durch die Säure der Johannisbeeren eingedickt ist.

Kakao

von Iris Berger

1 T	Sojamilch
1 geh. TL	Kakaopulver
1-4 TL	Zucker

- Kakaopulver und Zucker in Tasse oder Glas geben und vermischen.
- Zunächst mit wenig Sojamilch gründlich verrühren, bis sich das Kakaopulver vollständig aufgelöst hat, dann restliche Sojamilch zugeben.

Variante: Der Kakao kann kalt getrunken (dann gut gekühlte Sojamilch verwenden) oder erwärmt (nicht zum Kochen bringen!) werden.

Kakao-Muffins

von Anke Busler (maxathome@gmx.de)

1 T	Öl
1-1 1/2 T	Sojamilch
2 T	Zucker
2 T	Mehl
1 T	Maisstärke
3 gestr TL	Backpulver
1 Pr	Salz
2-3 EL	Kakaopulver
etwas	Zitrone

- Öl und Sojamilch vermengen.
- Zucker und Zitrone unterrühren.
- Mehl, Maisstärke, Kakaopulver, Salz und Backpulver versieben und unterrühren.
- Bei Bedarf noch etwas Sojamilch hinzugeben, so daß ein zähflüssiger Teig entsteht.
- Alles gut mixen und in kleine Muffinformen füllen.
- Bei Mittelhitze etwa 15 bis 20 Minuten backen.

Tip: Man kann auch den Teig vor dem Kakao zufügen teilen und zweifarbige Muffins machen, dann am besten unter den hellen Teig etwas Vanille geben.

Ergibt: ca. 12-18 Stück

Karotten-Nuß-Salat

von Iris Berger

500 g	Karotten
80 g	Haselnüsse
6 EL	Distelöl
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Essig
2 gestr. TL	Kräutersalz
1/2 TL	Pfeffer

- Karotten schälen und in eine Schüssel reiben.
- Zitronensaft und 1 TL Kräutersalz daruntermischen.
- Haselnüsse grob hacken und ebenfalls unter die Karotten mengen.
- In einer separaten Schüssel Öl, Essig, Pfeffer und restliches Kräutersalz mit einem Schneebesen verrühren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
- Dressing über den Salat gießen, gut vermischen und eine Viertelstunde ziehen lassen.

Variante: Schmeckt auch mit Sonnenblumenkernen oder Hanfsamen anstelle von Haselnüssen sehr lecker.

Kartoffelbrot

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3	mehligkochende Kartoffeln (je 100 g)
1/2 Pk (500g)	helles Weizenmehl (Type 520 oder 1050)
2 EL	Stärke
1/2 Pk	Trockenhefe
2 TL	Zucker
1/3 T	lauwarmes Wasser
1/2 T	lauwarme Sojamilch
2 TL	Salz

- Kartoffeln kochen, schälen, mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, abkühlen lassen.
- Hefe und Zucker im Wasser auflösen, 15 Minuten gehen lassen.
- Alles mit den restlichen Zutaten etwa 10 Minuten kneten.
- Abgedeckt eine dreiviertel Stunde gehen lassen.
- Einen Laib formen, auf Backpapier geben, im Ofen bei niedrigster Temperatur nocheinmal 10-15 Minuten gehen lassen.
- Bei 200°C 45-50 Minuten backen.

→



Kartoffelgemüsepfanne

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2	gekochte Kartoffeln
200 g (2 T)	Blumenkohl oder Rosenkohl
1	Karotte
1/2	rote Paprikaschote
1/2	grüne Paprikaschote
1	kirschgroßes Stück Ingwer (oder 2 Knoblauchzehen)
1/2	Stange Lauch
1	kleine Zwiebel
1/2 T	Gemüsebrühe
2 EL	Sojasauce
1 EL	Margarine
	Paprika
	Pfeffer
	Salz

- Margarine mit Paprika, Pfeffer und Salz in der Pfanne zerlassen.
- Kartoffeln schälen, in halbzentimeterdicke Scheiben schneiden, von beiden Seiten anbraten.
- Blumenkohl in Röschen schneiden (bzw. äußere Blätter vom Rosenkohl entfernen, halbieren), Karotte in Scheiben schneiden, ebenfalls unter gelegentlichem Wenden anbraten.
- Paprika vom Stielansatz und Kernen befreien, in Rauten schneiden.
- Ingwer bzw. Knoblauch schälen und feinschneiden.
- Sobald der Kohl an einigen Stellen gebräunt ist, Paprika und Ingwer bzw. Knoblauch dazugeben.
- Zwiebel schälen, äußere Lauchblätter entfernen, längs halbieren und waschen und beides in Ringe schneiden.
- Lauch und Zwiebeln in die Pfanne geben und andünsten.
- Gemüsebrühe und Sojasauce angießen und etwas einkochen lassen.

Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

4-5	kleine Kartoffeln (ca. 300 g)
1 T	gekochte Kidneybohnen (etwa 1/4 T getrocknete)
1/4 Pk (62 g)	Räuchertofu
1	Zwiebel (etwa 100 g)
1 1/2 T	Gemüsebrühe
1/2 T	Sojamilch
1-2 EL	Zitronensaft
1 TL	Mehl
	Margarine oder Öl

- Kidneybohnen ggf. über Nacht einweichen und in der dreifachen Menge Wasser etwa eine Stunde garkochen.
- Räuchertofu in zentimeterdicke Scheiben, diese in 2 mm breite Streifen schneiden.
- In Margarine oder Öl kross anbraten, aus dem Topf nehmen.
- Zwiebel schälen und würfeln, glasig dünsten.
- Kartoffeln schälen, in zentimetergroße Würfel schneiden, mit dem Mehl zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten.
- Gebratenen Räuchertofu, Kidneybohnen und Gemüsebrühe dazugeben, kochen bis die Kartoffeln gar sind (etwa 15 Minuten), gelegentlich umrühren.
- Sojamilch mit dem Zitronensaft mischen, einige Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.

Kartoffelklöße

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	Kartoffelpüree (kartoffelpueree) (kalt)
1 T	Mehl (oder 2/3 T Mehl, 1/3 T Stärke)
	Salz

- Püree, Mehl und Salz verkneten, vierteln, Klöße formen.
- In siedendes Salzwasser geben, ziehen lassen (nicht kochen!), bis sie an die Oberfläche treiben.
- Mit dem Schaumlöffel herausnehmen.

Tip: Um Kartoffelpüree-Reste mit der gleichen Menge Mehl zu vermischen, am einfachsten das Püree auf der einen Topfhälfte glattstreichen, die andere Hälfte mit Mehl auffüllen.

Varianten: Die Klöße vor dem Kochen mit Röstzwiebeln oder Weißbrot-Croutons (croutons) füllen.

Dazu paßt: Dunkle Sauce (saucenbaukasten) .

Kartoffel-Mayo

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Kartoffel, gekocht (ca. 100g)
1/3 T	Sojamilch
2 TL	Essig oder Zitronensaft
1 TL	Senf
1	Knoblauchzehe (optional)
	Salz

- Kartoffel und ggf. Knoblauch schälen.
- Alle Zutaten mit dem Mixstab pürieren.
- Mit Salz abschmecken.

Hinweis: Diese "Mayonnaise" ist praktisch fettfrei.

Kartoffeln mexikanisch

von Sandra Wucherpfennig

5-6	mittlere Kartoffeln
ca. 1 TL	Salz
ca. 2 TL	Paprika
	Erdnußöl zum Fritieren

- Kartoffeln waschen (nicht schälen!), längs vierteln, trocken tupfen.
- In Öl ca. 10-15 min bei 180°C fritieren.
- Salz und Paprika mischen, fritierte Kartoffeln sofort damit bestreuen.

Kartoffelpüree mit karamelisierten Zwiebeln

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

4	Kartoffeln (ca. 400 g)
2-3 T	Wasser oder Gemüsebrühe
1/4 T	Sojamilch
2-3 EL	Margarine
1 Pr	Muskat
1	kleine Zwiebel
1 geh TL	Mehl
	Salz

- Kartoffeln schälen und klein würfeln, mit Kochflüssigkeit gerade bedecken und im geschlossenen Topf etwa 20 min. kochen.
- Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- In einer Pfanne 1 EL Margarine mit 1 Pr Salz zerlassen, Zwiebeln zugeben und mit Mehl bestreuen.
- Unter gelegentlichem Rühren karamelisieren lassen, bis sie dunkelbraun sind.
- Kartoffeln abgießen, Topf zurück auf den Herd stellen, um die restliche Flüssigkeit zu verdampfen.
- Restliche Margarine und Sojamilch zugeben, mit Muskat und 1 Ms Salz würzen.
- Mit dem Kartoffelstampfer pürieren.
- Karamelisierte Zwiebeln über das Püree geben.

Hinweis: Keinen Pürierstab verwenden, da das Püree sonst glitschig werden kann.

Tip: Kartoffelkochwasser nicht wegschütten, es kann zum Eindicken einer Sauce oder Suppe verwendet werden.

Aus Resten: lassen sich Kartoffelklöße (/rezepte/kartoffelkloesse) oder Schupfnudeln (/rezepte/schupfnudeln) herstellen - also am besten gleich eine doppelte Portion zubereiten.

Kartoffelsalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3	kalte Pellkartoffeln (etwa 300 g)
1/2 T	Gemüsebrühe
1	kleine Zwiebel
1/2 EL	Margarine
4 EL	Essig
1/3 T	Sojamilch
1-2 TL	Kümmel
	Pfeffer
	Salz

- Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
- Sojamilch und Essig mischen und mit dem Kümmel über die Kartoffeln geben.
- Zwiebel schälen, fein würfeln, mit der Margarine glasig dünsten.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen, über die Kartoffeln geben, vorsichtig unterheben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Erkalten lassen, im Kühlschrank mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Bunter Kartoffelsalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 kg	festkochende Kartoffeln
1/2	grüne Paprikaschote
1/2	gelbe Paprikaschote
1/2	rote Paprikaschote
1/2	Stange Lauch
2	Portionen Mayonnaise (mayo)

- Kartoffeln in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, abgießen, abschrecken, abkühlen lassen.
- Kalte Kartoffeln schälen, in dünne Scheibchen schneiden.
- Lauch waschen und putzen, in dünne Ringe schneiden.
- Paprika putzen, in kleine Würfel schneiden.
- Alles mischen, mit der Mayonnaise vermengen, eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Tip: Farblich besonders reizvoll wird der Kartoffelsalat, wenn einige gelbe, violette und rote Kartoffeln verwendet werden (z.B. Larotte, Vitelotte, Cherie).

Kartoffel-Salat-Pfanne

von Iris Berger

7-8	gekochte Kartoffeln
3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
100g	Endiviensalat
8 EL	Öl
2 EL	Essig
1/2 EL	Gemüsebrühpulver
1/4 T	heißes Wasser
	Paprika
	Pfeffer
	Salz

- Die gekochten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
- Mit 6 EL Öl 5 min anbraten.
- Währenddessen Zwiebeln schälen und in Halbringe schneiden.
- Zwiebeln, Gewürze und Salz dazugeben, mit restlichem Öl weitere 5 min braten.
- Währenddessen Gemüsebrühpulver im Wasser auflösen.
- Essig und Gemüsebrühe dazugeben.
- 2 min köcheln lassen.
- Währenddessen Salat in feine Streifen schneiden.
- Pfanne vom Herd nehmen, den Salat untermischen.

Ketchup

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

200 g	Tomatenmark
knapp 1 T (200ml)	Gemüsebrühe
1/3-1/2 T	Zucker
3 EL	Essig
1-2 TL	(Kräuter-)Salz
1 TL	Paprikapulver
1 Msp	Pfeffer

- Alle Zutaten mischen, 3 Minuten kochen und in Schraubglas füllen.
- Im Kühlschrank aufbewahren.

Varianten: mit Currypulver oder einer halben, gehackten Chilischote.

Kichererbsenaufstrich

von Iris Berger

1 T	gekochte Kichererbsen
1 kl	Zitrone
3 EL	Öl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

- Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit den anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben.
- Gründlich pürieren.

Kichererbsen-Bohnen-Eintopf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (250 g)	Kichererbsen
1 T	Wachtelbohnen (weiße oder Kidneybohnen usw.)
2	Zwiebeln
1	Paprika
1-2	Tomaten
1 EL	Tomatenmark
3	Knoblauchzehen
2 EL	Sojasauce
1/2 T	Gemüsebrühe
1 Pr	Zucker
	Öl
	Salz
	Kräutersalz

→

Pfeffer
Paprikapulver

- Kichererbsen und Bohnen über Nacht einweichen.
- Kichererbsen knapp, Bohnen gut eine Stunde gar kochen.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Paprika in Rauten schneiden.
- Tomaten würfeln.
- Zwiebeln in etwas Öl glasig dünsten.
- Paprika dazugeben und anbraten.
- Tomatenmark auf dem Topfboden mit dem Zucker anrösten.
- Bohnen und Kichererbsen dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Knoblauch schölen und fein hacken, mit den Tomaten dazugeben.
- Mit Sojasauce, Salz und den Gewürzen abschmecken.

Kichererbsentomatensalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 T	Kichererbsen
3-4	kleine Tomaten
3 EL	Zitronensaft
2 EL	Öl
	Pfeffer
	Salz

- Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
- Kichererbsen etwa eine Stunde gar kochen, Wasser abschütten.
- Aus Zitronensaft, Öl, Pfeffer und Salz eine Marinade bereiten.
- Zu den noch warmen Kichererbsen geben, sobald sie abgekühlt sind 1-2 Stunden im Kühlschrank marinieren.
- Tomaten in Spalten schneiden und unter die Kichererbsen heben.





Kidneybohnenaufstrich

von Iris Berger

2 T	gekochte Kidneybohnen
3 EL	Tomatenmark
3 EL	Öl
1 gestr TL	Kräutersalz
1 geh TL	getrocknete Kräuter der Provence (nach Wunsch mehr)
1 Msp	Paprikapulver

- Alles pürieren. Auf Wunsch mit Kräutersalz abschmecken.

Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1	Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) -Grundrezept
200 g	Kirschen
1-2 EL	Kakaopulver

- Kakao mit dem Mehl mischen.
- Kirschen entsteinen und vorsichtig unter den Teig heben.
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) .

Kiwi-Bananen-Shake

von Iris Berger

2	Kiwis
2	kleine Bananen
3 T	Sojamilch
3 EL	Sonnenblumenkerne
4 EL	Kokosflocken

- Entweder alle Zutaten im Mixer gründlich pürieren oder
- alle Zutaten bis auf 1 T Sojamilch mit dem Pürierstab pürieren, am Schluß die restliche Tasse

Sojamilch hinzugeben.

Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1	Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) -Grundrezept
2	reife Kiwis
1	Zitrone

- Schale der Zitrone abreiben, auspressen, abgeriebene Schale und 3 EL Saft mit der Sojamilch mischen.
- Kiwis schälen, kleinschneiden und vorsichtig unter den Teig heben.
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) .

Kokosberge

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1/2 Pk (125 g)	Margarine
2/3 T (100 g)	Zucker
10 EL (ca. 50 ml)	Sojamilch
200 g	Mehl
1 gestr TL	Natron
1/2 Pk (100 g)	Kokosraspeln

- Margarine (sollte weich sein, evtl. mehrere Stunden vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen) gründlich mit dem Zucker und der Sojamilch verrühren.
- Mehl und Natron vermischen und zur Margarinemischung geben,
- dann die Kokosraspeln dazu.
- Mit 2 Teelöffeln etwa walnussgroße Teigstücke aufs Blech setzen.
- 8-10 min backen (200°C, Gas Stufe 3) bis sie beginnen, braun zu werden.

Kokoseis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Dose (400ml)	Kokosmilch
1 Pk	Vanillezucker
2 EL	Stärke
3 EL	Kokosflocken (optional)
3-4 EL	Zucker
	etwas Kokos- oder andere Pflanzenmilch

- Stärke mit etwas Kokosmilch glattrühren.
- Rest der Kokosmilch mit 2 EL Zucker erhitzen.
- Angerührte Stärke mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen lassen.
- Mit Vanillezucker und ggf. Kokosflocken unterrühen, abkühlen lassen.
- Einige Stunden oder über Nacht einfrieren.
- Etwa 20 Minuten antauen lassen.
- Grob mit einer Gabel zerkleinern.
- Mit dem Pürierstab gründlich pürieren, um die gebildeten Eiskristalle zu zerkleinern, dabei noch etwas Kokosmilch (oder andere Pflanzenmilch) und nach



Tip: Doppelte Menge der Grundmasse zubereiten, die Hälfte als Pudding (/rezepte/kokospudding) verwenden.

Hinweis: Kokosmilch wird aus dem weißen festen Teil der Kokosnuß hergestellt, nicht zu verwechseln mit Kokosnußmilch, der trüben Flüssigkeit im Inneren der Nuß.

Hinweis: Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

Kokoskekse

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (100 g)	Kokosflocken
1/2 Pk (125 g)	Margarine
2/3 T (100 g)	Zucker
1 1/3 T (200 g)	Weizenmehl
4 EL	Kokosmilch (ersatzweise Sojamilch)
1 Pr	Salz

- Alle Zutaten mischen, zu einem geschmeidigen Teig kneten (falls der Teig zu trocken ist, etwas mehr Flüssigkeit zugeben).
- Zugedeckt eine halbe Stunde kalt stellen.
- Auf Backpapier dünn ausrollen und in Rauten schneiden (oder dünn ausrollen, Kekse ausstechen und auf ein geöltes Blech setzen).
- Bei 190°C 15-20 Minuten backen.

Kokospudding

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Dose (400ml)	Kokosmilch
2 geh. EL	Maisstärke
2 EL	Zucker

- Stärke mit etwas Kokosmilch glattrühren.
- Rest der Kokosmilch mit dem Zucker erhitzen.
- Angerührte Stärke mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen lassen.
- In kalt ausgespülte Dessertschälchen geben, abkühlen lassen.

Hinweis: Kokosmilch wird aus dem weißen festen Teil der Kokosnuß hergestellt, nicht zu verwechseln mit Kokosnußmilch, der trüben Flüssigkeit im Inneren der Nuß.

Tip: Doppelte Menge zubereiten und einen Teil zu Kokoseis (/rezepte/kokoseis) verarbeiten.

Kokosschlagsahne

von Iris Berger

1 Pk (200 ml)	Kokosmilch

- Gut gekühlte Kokosmilch in einen hohen Becher gießen.
- Mit dem Pürierstab eine Minute pürieren, dabei Luft einarbeiten.

Hinweis: Hält sich im Kühlschrank ca. eine Woche.

Hinweis: Kokosmilch wird aus dem weißen, festen Teil der Kokosnuß hergestellt, nicht zu verwechseln mit der trüben Flüssigkeit im Inneren der Nuß (die ebenfalls Kokos(nuß)milch genannt wird).

Rührkuchen- und Muffinbaukasten

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

Grundrezept

2 T (300 g)	Mehl Typ 550
1 geh. TL	Natron
1 Msp	Vanille (optional)
1 T	Sojamilch (ohne Kalzium- oder andere Zusätze)
gut 1 1/4 T (250-280 g)	Zucker
1/2 T (1/8 l)	Öl (z.B. Sojaöl)
	Öl oder Margarine für die Form

weitere Zutaten siehe Varianten

- Mehl, Natron und Vanille gründlich mischen.
- Sojamilch, Zucker und Öl mischen, dann mit dem Mehl verrühren (ggf. abweichende Zubereitung bei den Varianten beachten).
- Rührkuchen
- Den Teig in eine sorgfältig geölte Kastenform geben.
- 50-55 min backen bei 220°C (Gas Stufe 3).
- Muffins
- Den Teig auf ein Muffinblech (für 12 Stück) verteilen. Das Blech sollte gut mit Margarine eingefettet oder mit Papierförmchen ausgelegt werden.
- 20-22 min backen bei 220° (Gas Stufe 3).
- Bevor die Muffins bzw. der Kuchen aus der Form genommen werden, 10 min (nicht länger, sonst wird das Gebäck matschig) abkühlen lassen.

→



Varianten: Bananenkuchen (bananenkuchen) , Erdnuß-Bananenkuchen (erdnussbananenkuchen) , Kirschschokokuchen (kirschschokokuchen) , Kiwi-Zitronen-Kuchen (kiwizitronenkuchen) , Marmorkuchen (marmorkuchen2) , Haselnuß-, Mandel-, Kokoskuchen (haselnussmandelkokoskuchen) , Orangen-/Zitronen-Kuchen (orangenkuchen) , Apfel-Zimt-Kuchen (apfelzimtkuchen) , Heidelbeerkuchen (heidelbeerkuchen) bzw. -Muffins

Kürbisgemüsesuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 T	Gemüsebrühe
1/8	Hokkaidokürbis (etwa 150 g)
1	kleine Zwiebel
1/2	grüne Chilischote
1 EL	Essig
1 TL	Margarine
	Kräuter (Salbei, Rosmarien, Thymian, Majoran)

- Zwiebel schälen, würfeln und in der Margarine glasig dünsten.
- Mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen.
- Kürbis von Kernen und Fasern befreien, in anderthalb Zentimeter große Würfel schneiden und zur Gemüsebrühe geben.
- Chili klein schneiden und dazu geben.
- Mit Kräutern abschmecken.
- Kochen, bis die Kürbiswürfel weich sind.

Kürbiskernbrot

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (500g)	Weizenvollkornmehl
2 T	lauwarmes Wasser
2 T	Haferflocken
1 W	Hefe
4 EL	Kürbiskerne
1 EL	Rohzucker
2-3 EL	Sojamilch
1 EL	Zitronensaft oder Essig
1 EL	Salz
	Öl zu Ausfetten der Backform

- Hefe und Zucker in 1/2 T Wasser auflösen, an einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten vermischen, gut verrühren.
- Kastenform ausfetten und Teig hineingeben.
- Bei 50°C 45 Minuten im Backofen gehen lassen.
- 30 Minuten bei 220°C, dann 45 Minuten bei 190°C backen, dabei alle 20-30 Minuten mit Wasser besprühen.

Varianten: Kürbiskerne durch Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Nüsse usw. ersetzen. Dinkel- statt Weizenmehl verwenden.

Kürbisragout

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2	Hokkaido-Kürbis
1 T	Sojamilch
2 EL	Margarine
2 EL	Mehl
1 EL	Hefeflocken
	Salz
1 Pr	Muskat

- Kerne und Fasern aus dem Kürbis entfernen, in zirka zwei Zentimeter große Stücke schneiden.
- Margarine zerlassen, Kürbis darin andünsten.
- Mehl einrühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Langsam Sojamilch zugene (rühren, damit sich keine Klümpchen bilden).
- Hefeflocken dazugeben, mit Salz und Musakt abschmecken.
- 10-15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel weich sind, gelegentlich umrühren.

→

Paßt zu: Getreide (Reis, Polentaschnitten usw.).

Kürbisrisotto

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/3-1/2	Hokkaidokürbis (etwa 400g)
2 T	Reis
4 T	Gemüsebrühe
2-3 EL	Apfelessig
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe (optional)
2-3 EL	Hefeflocken
	Öl
	Pfeffer

- Zwiebel schälen, würfeln in etwas Öl glasig dünsten.
- Kürbis waschen (nicht schälen), Kerne und Fasern entfernen, in nußgroße Stücke schneiden.
- Reis zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten, mit Essig und 1 T Gemüsebrühe ablöschen.
- Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, Kürbis, Knoblauch und eine weitere Tasse Gemüsebrühe zugeben.
- Nach und nach die restliche Flüssigkeit zugeben.
- Wenn diese aufgenommen ist, Hefeflocken unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.



Hinweis: Wenn Vollkornreis verwendet wird, statt der Gemüsebrühe 4 1/2 T Wasser und Gemüsebrühpulver für 1 l Wasser verwenden; Kürbis erst nach Zugabe der dritten Tasse Wasser hinzufügen, Gemüsebrühpulver in der vierten Tasse auflösen.

Foto: Daniela Lais

Kürbissuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/4 (ca. 250g)	Hokkaidokürbis
1-2 (ca. 100g)	Kartoffeln
1 1/2 T	Gemüsebrühe
1 T	Sojamilch
1	kleine Zwiebel
1 EL	Margarine
1-2	getrocknete Chilischoten
1-2 EL	getrocknete Kürbiskerne
	Cayennepfeffer

- Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Margarine glasig dünsten
- Kartoffeln schälen, würfeln, kurz mit andünsten.
- Kürbis waschen (nicht schälen), Kerne und Fasern entfernen, in nußgroße Stücke schneiden.
- Chilis kleinschneiden und mit dem Kürbis in den Topf geben.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15-20 min. kochen, bis der Kürbis weich ist.
- Pürieren, Sojamilch zugeben und mit Cayennepfeffer abschmecken, kurz aufwallen lassen.
- In der Zwischenzeit Kürbiskerne in der trockenen Pfanne rösten.
- Restliche Margarine in die Suppe rühren.
- Suppe in tiefe Teller geben, mit den Kürbiskernen bestreuen.

Lasagne

von Iris Berger

1 Pk (250g)	Lasagneplatten
1	Rezept Bolognesesauce (bolognesesauce)
1	Rezept Bechamelsauce (bechamelsauce)
1 EL	Olivenöl

- Saucen nach Rezept zubereiten.
- Ein Auflaufform mit dem Öl einfetten.
- Abwechselnd eine Schicht Bechamelsauce, Lasagneplatten und Bolognesesauce in die Form geben. Die erste und letzte Schicht soll aus Bechamelsauce bestehen.
- Lasagne bei 200°C 30 min backen.

Lauchquiche

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

Teig

1/2 Pk (250g)	Mehl
1/2 Pk (125g)	Margarine
1 TL	Salz
3 EL	kaltes Wasser

Belag

2	große Lauchstangen (ca. 800g)
	Öl zum Andünsten
1/2 T	Cashewkerne
1/2 T	Sojamilch
1 Pk (400g)	Tofu
1 TL	Salz
1/4 TL	Pfeffer
1 Msp	Muskat
3 EL	Hefeflocken
5 geh EL	Stärke (ca 50g)
2 EL	Mehl
	Margarine zum Einfetten

- Margarine in Würfel schneiden.
- Mehl und Salz dazugeben.
- Mit Gabel Margarine ins Mehl einarbeiten, bis krümeliger Teig entsteht.
- 3 EL Wasser dazu und zu Kugel zusammendrücken (nicht kneten), kühl stellen.
- Lauch waschen, in Ringe schneiden (dunkelgrüne Enden nicht verwenden).
- Lauchringe mit Öl andünsten.
- Cashews mit Sojamilch, Pfeffer, Salz und Muskat pürieren.
- Tofu kleinschneiden oder zerdrücken, dazugeben, pürieren.
- Hefeflocken und Stärke unterrühren, zum Lauch geben, vermischen.
- Runde Backform (25 cm Durchmesser) mit Margarine einfetten, mit Teig auslegen (ca. 3-4 cm Rand).
- 2 EL Mehl auf dem Teigboden verteilen, mit Tofu-Lauchmischung füllen, glattstreichen.
- 35 Minuten bei 200°C (Gas Stufe 3) backen.

Tip: schmeckt auch kalt.

Hinweis: Für 4 Personen.

Lauchsauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Stange	Lauch
1 T	Sojamilch
1 T	Wasser
2 EL	Hefe
2 EL	Mehl
1 EL	Senf
1 EL	Margarine
1 TL	Essig
	Salz

- Lauch putzen, das Grün fein hacken, in Margarine andünsten.
- Mehl zugeben, verrühren, so daß es sich mit der Margarine verbindet.
- Unter Rühren Wasser zugeben, 5-10 Minuten kochen lassen.
- Senf, Hefeflocken und nicht zu wenig Salz zugeben, pürieren.
- Das Weiße vom Lauch in sehr dünne Ringe schneiden, in die Sauce geben.
- Sojamilch und Essig zugeben, kurz aufkochen lassen.

Hinweis: Das Rezept ergibt reichlich Sauce, so daß es mit Nudeln zusammen ein Hauptgericht bildet.

Lauchsuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2	Stange Lauch (ca. 100 g)
2 EL	Margarine
2 EL	Weizenmehl
2 T	Gemüsebrühe
3-4 EL	Sojamilch
1 EL	Zitronensaft

- Grobes Grü;n, Wurzeln und äußere Blätter vom Lauch entfernen, grünes Ende längs einschneiden und gründlich waschen.
- Lauch in Ringe schneiden, in Margarine andünsten.
- Mehl einrühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Gemüsebrühe, Sojamilch und Zitronensaft zugeben, kurz aufwallen lassen.

Laugenbrezeln, -brötchen,

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 T	Mehl
1 T	lauwarmes Wasser
1/2 Pk	Hefe
2 TL	Salz
2 TL	Zucker
1 EL	Essig
1 EL	grobes Salz zum Bestreuen (optional)

Lauge

4 T	Wasser
2 EL	Natron

- Hefe und Zucker in der Hälfte des lauwarmen Wasser auflösen, 10-15 Minuten gehen lassen.
- Mit Mehl, Salz, dem restlichen lauwarmen Wasser und dem Essig zu einem geschmeidigen Teig kneten, abgedeckt 45 Minuten im Warmen gehen lassen.
- Teig in 10-12 Teile teilen, daraus Teiglinge formen (Brötchen: Teigstücke zu Kugeln rollen, kreuzweise mit dem Messer einschneiden; Brezeln: unterarmlange, an den Enden spitz zulaufende Teigstücke rollen, am besten zwischen flach ausgestreckten Fingern wie beim Händereiben, spitze Enden verschlingen - gelingt mit etwas Übung durch eine Drehbewegung in der Luft - und auf dem dicken Teil andrücken usw.).
- Erneut eine halbe Stunde im Warmen gehen lassen.
- Natron ins Kochwasser geben, aufkochen lassen.
- Teiglinge je nach Größe einzeln oder zu zweit je 30 Sekunden kochen (Unterseite nach oben), mit dem Schaumlöffel herausnehmen, auf Backpapier setzen.
- Nach Wunsch mit grobem Salz bestreuen.
- Bei 225° 20-25 Minuten backen.

Achtung: Haut- und vor allem Augenkontakt mit der Natronlauge vermeiden; schäumt, also ausreichend großen Topf verwenden.

Scharfe Linsenbolognese

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 T	rote Linsen
1/2	Zwiebel
1/3	rote Chilischote
2 TL	Tomatenmark
1	Tomate
1-2 TL	Essig
1/2 Pk (250g)	Passata
1 TL	Paprikapulver
1 Msp	Cayennepfeffer
1 Msp	Salz
1 Pr	Pfeffer
	Öl

- 2 T Wasser zum kochen bringen, Linsen darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, abgießen.
- Zwiebel schälen, in Viertelringe schneiden, in Öl glasig dünsten.
- Chilischote in Scheiben schneiden, zugeben.
- Tomatenmark kurz mitrösetn, mit Essig ablöschen, Passata, Gewürze und Salz dazugeben.
- Etwas einkochen lassen.
- Stilansatz der Tomate entfernen, Tomate würfeln, dazugeben.
- Linsen unterrühren, abschmecken.



Paßt zu: Nudeln, Reis.

Linsen-Dal

von Tanja Mueller (tanja@antiSpe.de)

300g	braune oder rote Linsen
1	Zwiebel
2	Zehen Knoblauch
2	frische Pepperoni
3	daumengroße Stücke Ingwer
1 TL	Kreuzkümmel
1 1/2 TL	Koriander
1 EL	Margarine
1 TL	Salz
1-2 EL	Kokosflocken
1 EL	Zitronensaft

- Linsen im Topf mit Wasser bedecken, weiteres Wasser dazu geben, so daß es mindestens daumenbreit darüber steht.
- Kochen bis sie gar sind, dabei gegebenenfalls Wasser nachgießen, Hitze reduzieren.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und zu den heißen Linsen geben.
- Pepperoni kleinschneiden und zugeben.
- Ingwer reiben, mit Kreuzkümmel und Koriander zur Linsenmasse geben, alles ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- Margarine, Salz, Kokosflocken und Zitronensaft unterrühren, evt. mit noch etwas Salz abschmecken.

Paßt zu: Reis und Hirse

Linsen-Lauch-Topf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T (150g)	rote Linsen
1 Stange	Lauch
1	Zwiebel
3 T	Gemüsebrühe
2-3 EL	Apfelessig
	Pfeffer
	Salz
	Öl

- Zwiebel würfeln, in Öl glasig dünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen.
- Lauch von den äußeren Blättern befreien, Wurzeln entfernen, das grüne Ende längs halbieren und gründlich waschen.
- Lauch in Ringe schneiden, zusammen mit den Linsen in die Suppe geben.
- 12-15 Minuten kochen.
- Mit Essig, Pfeffer und Salz abschmecken.

Hinweis: Rote Linsen müssen nicht über Nacht eingeweicht werden.

Löwenzahnsirup

von Thomas Scherhag

ca. 3 Hände voll	Löwenzahnblüten (125 g), bei Sonnenschein geerntet
gut 4 T (1l)	Wasser
1 Pk (1kg)	Zucker
Saft 1/2	Zitrone

- Löwenzahnblüten (nur die gelbe Blüte ohne den grünen Kelch wird verwendet) ins Wasser geben, kurz aufkochen lassen und 12 bis 24 Stunden zugedeckt stehen lassen.
- Abseihen und den Sud mit dem Zucker und dem Zitronensaft auf kleiner Flamme einkochen.
- Nach einigen Stunden sollte der Saft bei einer Gelierprobe (einen Tropfen auf eine Untertasse geben) eine zähe Konsistenz annehmen. Ist die Konsistenz zu flüssig, erneut abkochen, bis der Sirup nach dem Erkalten zähflüssig genug ist. Aufpassen, daß es nicht zu zähflüssig wird.
- Den noch flüssigheißen Sirup in heiß ausgespülte, abgetrockene Schraubgläser abfüllen.



Varianten: Etwas Zucker karamelisieren lassen. Den Rest wie oben beschrieben. Man kann auch ein paar Tannennadeln, etwas Vanille, ein wenig Orange usw. mitköcheln.

Anmerkung: Wird auch als "Löwenzahnhonig" bezeichnet, da der Sirup in Geschmack, Farbe, Viskosität usw. stark dem Tierausbeutungsprodukt ähnelt.

Foto: Martin Pätzold

Lopinoaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/4 Pk (50g)	Lopino
2 TL	Tomatenmark
4 EL	Sojamilch
4 EL	Öl
1 Msp	Kräutersalz

- Lopino mit der Gabel zerdrücken.
- Gut mit dem Tomatenmark verrühren, so daß eine möglichst homogene Paste entsteht.
- Öl und Sojamilch unterrühren.
- Mit Käutersalz abschmecken.

Hinweis: Lopino ist ein tofuähnliches Produkt aus Süßlupinensamen.

Lopinosauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (200 g)	Lopino
3/4 T	Sojamilch
1	kleine Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen (optional)
1-2 EL	Tomatenmark
1 EL	Sojasauce
1 TL	Essig
1 Pr	Zucker
	Paprikapulver
	Oregano
	Cayennepfeffer
	Pfeffer
	Öl

- Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Öl glasig dünsten.
- Tomatenmark und Zucker zugeben und leicht anrösten.
- Mit Essig und Sojasauce ablöschen, Sojamilch und ggf. gepreßten Knoblauch zugeben.
- Lopino mit der Gabel zerdrücken und hineinrühren, aufkochen lassen.
- Mit den Gewürzen abschmecken.

Paßt zu: Pasta.

Hinweis: Lopino ist ein tofuähnliches Produkt aus Süßlupinensamen.

Lorbeersauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Grundrezept Saucenbaukasten "dunkle Sauce" (saucenbaukasten)
1	Lorbeerblatt
2-3	Gewürznelken (optionsl)
1-2 TL	Essig

- Wie Grundrezept, Lorbeerblatt, Nelken und Essig mit der Gemüsebrühe zugeben.
- Lorbeerblatt und Nelken vor dem Servieren entfernen.

Maiscremesuppe

von Iris Berger

1 Glas	Mais (230g Abtropfgewicht)
1	Kartoffel
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 T	Sojamilch
1/2 T	warmes Wasser
1 geh. TL	Gemüsebrühpulver
1 Pr	Pfeffer
1 Pr	Salz
etwas	Öl

- Kartoffel und Zwiebel schälen und fein würfeln und zusammen in Öl 5 min anbraten.
- Unterdessen Knoblauchzehen schälen und in Scheibchen schneiden, eine Minute mitbraten.
- Gemüsebrühpulver im Wasser auflösen.
- Gemüsebrühe und Sojamilch in den Topf gießen.
- Pfeffer und Salz dazu.
- 15 min köcheln lassen, öfter umrühren (Achtung, brennt leicht an oder kocht über).
- Mais abgießen, zur Suppe geben und diese gründlich pürieren.

Rote Maisgrießklößchensuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 EL	Margarine
1/2 T	Maisgrieß
1 gestr. EL	Maisstärke
1 EL	Tomatenmark
4 T	Gemüsebrühe
1 Msp	Käutersalz

- Margarine zerlassen, Maisgrieß und Stärke einrühren.
- Mit 1 T Gemüsebrühe ablöschen, glattrühren.
- Tomatenmark unterrühren, mit Kräutersalz abschmecken.
- 5 min. unter Rühren erhitzen.
- 15-20 min. quellen lassen.
- Mit zwei Teelöffeln Klößchen abstechen.
- In der restlichen, heißen Gemüsebrühe einige Minuten ziehen lassen (nicht kochen).

Maisgrießsuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 T	Maisgrieß
1 EL	Margarine
3 T	Gemüsebrühe
2-3 TL	Hefeflocken
	Pfeffer

- Margarine in einem Topf zerlassen.
- Maisgrieß darin anschwitzen.
- Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen lassen.
- Hefeflocken unterrühren, mit etwas Pfeffer abschmecken.

Mandelkipferl

von Iris Berger

1/2 Pk (250g)	Mehl
2/3 T (100g)	gemahlene Mandeln
1/2 T (70g)	Zucker
210g	Margarine
1 Pr	Salz
1 Pk	Vanillezucker

- Alle Zutaten außer Vanillezucker mit den Händen oder der Knetmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- Walnußgroße Teigstücke zu Hörnchen formen.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
- Bei 200°C ca. 15 min goldbraun backen.
- Vanillezucker auf einen Teller schütten, die Oberseite der noch heißen Kipferl hineintauchen.

Mandelkrokantkuchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 1/3 T	Weizenmehl
1 T	Kartoffelmehl
1 T	Wasser
1 Pk (100 g)	gehackte Mandeln
1 Pk (100 g)	gestiftelte Mandeln
1/2 W	Hefe
1 T	Zucker
2/5 Pk (200 g)	Margarine
1/2	Zitrone
1 EL	Zimt
1 TL	Salz
	Öl

- In das Mehl eine Vertiefung drücken, darin mit etwas Wasser und 1 EL Zucker die Hefe auflösen.
- 15 min. gehen lassen.
- Mit dem restlichen Wasser, dem Salz und 2 EL (60 g) Margarine etwa 10 min kneten.
- Eine viertel Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- Ein Backblech einfetten.
- Den Teig erneut durchkneten und eine weitere viertel Stunde gehen lassen.
- Die restliche Margarine mit dem Saft der Zitrone, dem Zimt und dem restlichen Zucker erwärmen, bis der Zucker geschmolzen ist, dann die Mandeln unterheben.
- Das Backblech mit dem Hefeteig auslegen, dabei einen Rand hochdrücken.
- Bei 50° C im Backofen noch einmal 5 min gehen lassen.
- Den Mandelbelag darauf verteilen, eine halbe Stunde bei 190°C backen.





Mandelmilch

von David Bernstorff (veganer-kuechenzauber.de)

80 g	Mandeln
500 ml	Wasser

- Die Mandeln fein mahlen (am besten mit einer Küchenmaschine).
- Das Wasser hinzugeben und alles mixen.
- Anschließend die Mandeln mit dem Einweichwasser für ca. 5 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
- Nach den fünf Stunden (oder am nächten Morgen) die Mandeln und das Einweichwasser nochmals mixen.
- Nun alles durch ein feines Sieb geben. Fertig.

Hinweise: Die Mandelmilch ist etwa vier bis fünf Tage im Kühlschrank haltbar.

Kommentar: Am besten blanchierte Mandeln verwenden, da es sonst bitter schmecken kann.

Variante: Statt Mandeln Paranüsse verwenden, die Milch wird dann etwas dicker und fettiger.

Mandelrosinenkugeln

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2/3 T (100 g)	Rosinen
1/3 T (50g)	Mandeln
1 EL	Obstdicksaft
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Sojamehl
1 Pr	Salz
1-2 EL	Kokosraspeln

- Mandeln und Rosinen grob hacken, mit Zitronen- und Obstdicksaft im Mixer oder mit dem Pürierstab weiter zerkleinern.
- Mit Sojamehl und Salz vermengen.
- Kirsch- bis walnußgroße Kugeln formen.
- In den Kokosraspeln wälzen.
- Kühl stellen.

Variante: In Kakao statt in Kokosraspeln wälzen.

Marinierter Seitan

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

	Seitan (seitangrundrezept) scheiben oder -Stücke (halbe Menge des Grundrezepts)
1/2 T	Passata
1/2 T	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehen
1/2	Zwiebel
	Paprikapulver
	Cayennepfeffer
1 EL	Öl
1 EL	Sojasauce

- Passata, Gemüsebrühe, Öl und Sojasauce verrühren.
- Paprikapulver und Cayennepfeffer nach Geschmack und gewünschter Schärfe hinzugeben.
- Die Knoblauchzehen zerdrücken oder fein hacken, ebenfalls in die Marinade geben.
- Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.
- Seitan in eine Frischhaltedose geben.
- Die Zwiebelringe darauf/dazwischen verteilen.
- Marinade darübergeben.
- Mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- Zum Braten den Seitan aus der Marinade nehmen.
- Wenn der Seitan angebraten ist, Marinade in die Pfanne geben und zu einer Soße einkochen lassen.









Marinierte Tofuwürfel

von Iris Berger

1 Pk (300g)	Tofu
2	Knoblauchzehen
1/2 T	Sojasauce
1/3 T	Gemüsebrühe
1 EL	Essig
1 gestr EL	Paprikapulver
1 Pr	Pfeffer

- Tofu in zentumetergroße Würfel schneiden.
- Knoblauchzehen schälen und kleinhacken.
- Alle Zutaten außer Tofu in einem verschließbaren Gefäß gut verrühren.
- Tofuwürfel in die Sauce legen.
- Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- Die Tofuwürfel können roh gegessen werden oder mit Öl in der Pfanne angebraten und z.B. zu Reis serviert werden oder auf Spieße gesteckt und gegrillt werden (dann die Würfel eventuell etwas größer schneiden.

Marmorbrot

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk	Trockenhefe
2-3 TL	Zucker
1 1/2 T	lauwarmes Wasser
1 T	helles Weizenmehl (Typ 550)
2-3 TL	Salz

dunkler Teig

1 T	Weizenvollkornmehl
1/2 T	Roggenvollkornmehl
2 EL	Stärke
2 EL	Essig
1 TL	Margarine
1 EL	Leinsamen

heller Teig

1 1/2 T	helles Weizenmehl
1 TL	Margarine

- Hefe und Zucker mit 1/2 T Wasser verrühren, 20 Minuten gehen lassen.
- Mit 1 T hellem Mehl verrühren.
- Jeweils die Hälfte dieser Masse mit den restlichen Zutaten für den dunklen bzw. den hellen Teig und je 1/2 T Wasser (beim dunklen eher etwas mehr, beim hellen etwas weniger) verkneten (je etwa 10 Minuten).
- Aus beiden Teigen je drei 20-25 cm lange Stränge kneten.
- Je einen hellen und einen dunklen Strang nebeneinander legen und zu einem Strang verkneten, die drei zweifarbigen Stränge zu einem Zopf verflechten. Zopf belassen oder daraus einen glatten Laib formen.
- Teig unter fließendem Wasser kurz abspülen.
- Abgedeckt 45 Min. gehen lassen.
- Teig auf Backpapier geben, dreimal schräg einritzen, im Ofen bei niedrigster Temperatur nocheinmal 15 Min. gehen lassen.
- Bei 225°C 1 Stunde backen. Dabei sollte eine Schale mit Wasser im Backofen stehen oder der Zopf bzw. Laib mehrmals besprüht werden.

Marmorkuchen

von Sarah Durry (sarah@antispe.de)

200 g	Margarine
200 g	Rohzucker
1 Pk	Vanillezucker
3 EL	Sojamehl
400 g	Mehl
1 Pk	Backpulver
1/2-1 T	Wasser
2 EL	Kakao

- Margarine, Zucker und Vanillezucker verrühren.
- Sojamehl, Mehl, Backpulver und Wasser dazu, alles gut vermengen.
- 2/3 (oder 1/2) des Teigs in eine ausgefettete, mit Mehl bestäubte Gugelhupfform geben.
- Zum Restteig den Kakao geben, verrühren und auf den weißen Teig draufpappen.
- Mit 'ner Gabel drin rumstochern, damit schwarz und weiß sich bißchen vermischen.
- Bei 175°C ca. 50-60 Minuten backen.

Marmor-Kuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1	Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) -Grundrezept
1-2 EL	Kakao
2 EL	Sojamilch

- Den Teig teilen. Eine Hälfte mit dem Kakao und der zusätzlichen Sojamilch verrühren.
- Teig abwechselnd in die Form geben.
- Eine Gabel durch de Teig ziehen, damit das Marmormuster entsteht.
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) .

Mayonnaise

von Monika Beetschen (monika.beetschen@gmx)

1/2 T	Sojamilch
ca. 1/4 T	Bio-Sonnenblumenfritieröl oder ein nicht(!)-kaltgepresstes Öl
2 TL	Zitronensaft
1 TL	Senf
	Pfeffer
	Salz
1/4 TL	Gemüsebrühe

- Zitronensaft in Shaker (Mixer, Pürierbecher) geben, Sojamilch zugeben und Milch gerinnen lassen.
- Senf, Pfeffer, Salz und Gemüsebrühe zugeben.
- Mixen udn dabei langsam immer mehr Öl eintröpfeln lassen, bis sich auf der Mayo ein Ölpfützchen bildet.
- Dieses mit einem Löffel unterrühren und in Glas mit Schraubdeckelverschluss geben.
- Kühl stellen (wird fester). Hält sich ca. eine Woche im Kühlschrank.

Hinweise: Falls die Mayo durch zu schnelle Zugabe des Öls bricht, nochmals eine neue beginnen und statt des neuen Öles die gebrochene Mayo langsam zugeben. Verwende auf alle Fälle ein Öl ohne Eigengeschmack, sonst schmeckt die Mayo nicht.

Variante: Knoblauchmayonnaise: eine kleine, geschälte Knoblauchzehe mitmixen (Iris Berger).

Mehlsuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2-3 EL	Weizenmehl
1 EL	Margarine
2 T	Gemüsebrühe

- Margarine zerlassen, Mehl dazurühren.
- 1/2 T Gemüsebrühe dazugeben, glattrühren.
- Restliche Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen lassen, bis die Suppe andickt.

Möhren-Haselnußkuchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 T (300 g)	gemahlene Haselnüsse
1 1/3 T (200 g)	Mehl
2/3 T (100 g)	Rohzucker
2	Möhren
1 Pk	Backpulver
1/2 T	Orangensaft
1/2 T	Sojamilch

- Die Möhren fein raspeln (sie machen den Kuchen saftiger).
- Trockene Zutaten mischen, Flüssigkeiten zugeben, alles zu einem gleichmäßigen Rührteig verarbeiten.
- In eine Kastenform geben und bei 190°C 30 bis 50 Minuten backen.

Möhrensuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3	Möhren
1	Kartoffel
1 1/2 T	Gemüsebrühe
1/4 T	Sojamilch
2 TL	Margarine
1 Msp	Paprikapulver

- Möhren und Kartoffel schälen.
- Möhren in Scheiben schneiden, Kartoffel würfeln.
- In der Gemüsebrühe im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten kochen (bis die Kartoffeln weich sind).
- Pürieren.
- Sojamilch und Margarine zugeben, mit Paprika abschmecken, kurz aufwallen lassen.

Mohnkuchen

von Anja Wallis (anja.wallis@gmx.at)

1 T	Mohn (gemahlen oder ganz)
1 T	gemahlene Haselnüsse
1 T	Mehl
1 T	Zucker
1/3 T	Öl
1 Pk	Backpulver (oder 3 TL Natron)
3-4 EL	Sojamehl
1 T	Sojamilch
1-2 Pk	Vanillezucker
	abgeriebene Schale einer Zitrone oder Orange
1/2 TL	Zimt (optional)
1/2 TL	Kardamon (optional)

- Trockene Zutaten mischen.
- Flüssige Zutaten hinzugeben und nochmals gut mischen.
- In einer befetteten, bemehlten Kuchenform bei 180° ca. 50 min. backen

Variante: statt Haselnüssen Mandeln oder Walnüsse verwenden.

Mohnkuchen mit Streuseln

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

Hefeteig

3 T	Mehl
1/2 T	Zucker
1/2 Pck.	Trockenhefe
1 T	Wasser
1/2 T	Sojamilch

Mohnmasse

1 Pck. (200g)	Mohn, gemahlen
1 T	Zucker
2 T	Sojamilch
4 EL	Stärke
4 EL	gemahlene Haselnüsse
1 TL	geriebene Zitronenschale

Streusel

3/4 Pck. (ca. 190 g)	weiche Margarine
2 T	Mehl
3/4 T	Zucker

- Für den Hefeteig das Wasser leicht anwärmen und dann mit allen anderen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Zudecken und an einem warmen zugfreien Ort gehen lassen.
- Für die Mohnmasse den Mohn mit den anderen Zutaten in einen Topf geben (die Stärke gut verrühren) und auf dem Herd bis kurz vor dem Kochen erhitzen.
- Für die Streusel alle Zutaten miteinander verkneten.
- Ein Backblech einfetten und den Hefeteig darauf ausrollen.
- Die Mohnmasse daraufgeben und glattstreichen, danach die Streusel darauf verteilen.
- Bei 180°C ca. 40-45 Minuten backen.





Hinweis: Dieses Rezept ist für ein kleines Backblech mit den Maßen 26 × 38 cm.

Mokkaeis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T (1/2 Pk)	Sojacreme
2 TL	Getreidekaffeepulver
3 EL	Ahornsirup (oder Obstdicksaft)
1 EL	Margarine

- Margarine zerlassen.
- Mit den anderen Zutaten gründlich verrühren.
- Etwa eine Stunde einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Weitere 45 Minuten einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Einige Stunden oder über Nacht einfrieren.
- 20-30 Minuten antauen lassen.
- Grob mit einer Gabel zerkleinern.
- Mit dem Pürierstab gründlich pürieren, um die gebildeten Eiskristalle zu zerkleinern, dabei eventuell noch etwas Sojamilch zugeben.

Tip: Statt der Sojacreme kann auch 1 T Sojamilch, mit 3 EL angerührter Maisstärke und den restlichen Zutaten aufgekocht, verwendet werden, mit der Sojacreme ist das Ergebnis jedoch noch etwas besser.

Hinweis: Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

Moussaka

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

1/2 Pk (250 g)	Kidneybohnen oder schwarze Bohnen (oder 2 Dosen á 425 ml)
4 EL	Olivenöl (und etwas für die Form)
1 große	Zwiebel
1 große Zehe	Knoblauch
1/2 TL	schwarzer Pfeffer
ca. 1/2 TL	Salz
1/2 T	Passata
1-2 Msp.	Zimt (optional)
1 mittelgroße	Aubergine (ca. 300 g)
4	Kartoffeln (á 100 g)

Guß:

1/2 T	Sojamilch
1 EL	Sonnenblumenöl
2 TL	Zitronensaft
2 TL	Stärke
1/4 TL	Muskat
2 TL	Hefeflocken

- Bohnen über Nacht einweichen und weich kochen bzw. Dosen abgießen.
- Zwiebel schälen, hacken, in Olivenöl glasig dünsten.
- Bohnen, kleingeschnittenen Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zimt (nach Wunsch) und Passata dazugeben, mit einer Gabel gut zerdrücken oder grob durchpürieren
- Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln.
- Aubergine waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Für den Guß die Sojamilch mit den restlichen Zutaten verquirlen.
- Eine Auflaufform einfetten, eine Schicht Auberginenscheiben reingeben, die Hälte der Bohnenmasse darauf verteilen.
- Die Kartoffelscheiben versetzt darauf verteilen, die andere Hälfte der Bohnenmasse draufgeben und mit den restlichen Auberginenscheiben abschließen.
- Den Guß darübergeben.
- Bei 200°C ca. 45 Minuten backen (mit einer Gabel probieren, ob die Kartoffeln gar sind).

Hinweis: Für 4 Portionen.

Nudelblumenkohlauflauf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	kleiner Blumenkohl
1/2	Stange Lauch
1 T	Wasser
1/2 T	Gemüsebrühe
1/2 T	Sojamilch
1/2 T	Cashewkernbruch (oder gehackte Haselnüsse)
1/2 T	Grünkernschrot
1 Pk (250g)	Bandnudeln
1 Bund	Petersilie
4 EL	Hefeflocken
3 EL	Zitronensaft
1 EL	Mehl
4-5 EL	Margarine
	Salz

- Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen, Stiele kleinschneiden.
- In Wasser, etwas Salz, Zitronensaft im geschlossenen Topf 10-12 Minuten bißfest garen.
- Die Röschen bis auf eine Handvoll herausnehmen.
- Mehl, Hefeflocken, Sojamilch und 1 EL Margarine in den Topf geben und pürieren.
- Gemüsebrühe unterrühren.
- Cashewkerne in etwas Margarine anrösten, 2EL Margarine dazugeben, Grünkernschrot mit anrösten.
- Nudeln bißfest garen.
- Petersilie hacken.
- Lauch putzen, in Ringe schneiden und in etwas Margarine andünsten.
- Alles außer der Grünkern-Cashewmischung gründlich vermengen und in eine Auflaufform geben.
- Grünkern-Cashewmischung darüber verteilen, Margarineflöckchen daraufsetzen.
- Im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Nudelgemüsepfanne

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

Rest	Nudeln, z.B. Farfalle, Penne o.ä. (ca. 200 g)
1 T (100 g)	Blumenkohl
1	kleine Petersilienwurzel (oder Möhre)
1	kleine Zwiebel
1/2	grüne Paprikaschote
1 cm	rote Chilischote
1-2	Knoblauchzehen
2-3	Radieschen (oder etwas Rettich)
1/2	Zucchini
1	Tomate
1 TL	Tomatenmark
1 Pr	Zucker
2 EL	Sojasauce
3 EL	Wasser
	Cayennepfeffer
	Pfeffer
	Salz
	Öl

- Falls die Nudeln zusammenkleben, kurz mit kaltem Wasser abspülen, um sie zu trennen.
- Öl mit den Gewürzen und dem Salz in der Pfanne erhitzen.
- Nudeln gut abgetropft dazugeben, immer wieder rühren.
- Blumenkohl in kleine Röschen teilen und dazugeben.
- Petersilienwurzel (oder Möhre) abbürsten oder schälen, in Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- Paprikaschote von weißem Inneren befreien und in Rauten schneiden.
- Chilischote fein hacken.
- Petersilienwurzel (oder Möhre), Zwiebel, Paprika- und Chilischote in die Pfanne geben.
- Knoblauch schälen, in dünne Scheibchen schneiden, dazugeben.
- Radieschen in dünne Scheibchen (bzw. Rettich in dünne Streifen) schneiden, dazu geben.
- Zucchini längs vierteln, in 3-4 Millimeter dicke Stücke schneiden, dazugeben.
- Tomate vom Stielansatz befreien, würfeln, dazugeben.
- Tomatenmark mit Zucker auf dem Pfannenboden kurz anrösten.
- Sojasauce und Wasser mischen und über Nudeln und Gemüse gießen.

Nudelsalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (500g)	Röhrchen- oder Spiralnudeln
3 faches	Rezept Mayonnaise oder Knoblauchmayonnaise (mayo)
1 Pk (250g)	Räuchertofu
1 1/2 T	Erbsen (ein Glas, Abtropfgewicht ca. 230g)
1 Stange	Lauch
1	Salatgurke
1	rote Paprikaschote
	Öl

- Mayonnaise nach Rezept zubereiten und kaltstellen.
- Nudeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, mit kaltem Wasser abspülen.
- Räuchertofu in zentimeterdicke Scheiben, diese in 3 mm dicke Streifen schneiden und in etwas Öl unter Rühren knusprig braten.
- Nudeln und Tofu ganz abkühlen lassen.
- Lauch in feine Ringe schneiden.
- Gurke vierteln und in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden oder klein würfeln.
- Paprikaschote putzen und in Rauten schneiden.
- Alle Zutaten gründlich vermengen.

Varianten: Nach Wunsch ergänzen, z.B. mit Mais.

Warmer Nudelsalat

von Claudia Hanakam (Nephila@t-online.de)

ca. 300g	Spiralnudeln
2 EL	Essig oder Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
1	zerdrückte Knoblauchzehe
ca. 1 TL	Gemüsebrühepulver
1 TL	Zucker
	Pfeffer
1-2	große rote Paprika
2	Tomaten
2	Stangen Bleichsellerie
1 geh. EL	Schnittlauchröllchen
1 geh. EL	Petersilie oder Kräuter der Provence (getrocknet)

- Nudeln aufsetzen in reichlich Salzwasser kochen.
- Soße anrühren aus Essig, Öl, Knoblauch, Gemüsebrühepulver, Zucker, Pfeffer und den Kräutern.
- Paprika und Tomaten fein würfeln und unterrühren.
- Bleichsellerie in dünne Scheibchen schneiden und unterrühren.
- Nudeln abgiessen, sofort unterrühren und warm essen.

Variante: Der Salat kann durch diverse Gemüsesorten erweitert werden (Radieschen, Karotten, Pilze etc.)

Nudelsauce

von Sarah Durry (sarah@durry.de)

500 g	Tomaten
1	Paprika
1	Zwiebel
100 g	Champignons
1/2	Zucchini
	Öl
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Basilikum

- Alles kleinschnippeln.
- Zwiebeln in Öl anbraten.
- Zucchini, Paprika und Pilze dazu.
- Zum Schluß Tomaten und Gewürze rein.

Nudel-Tomaten-Auflauf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

Guß

1/2 Pk (250g)	Tofu
1 1/4 T	Sojamilch
1 geh. TL	Curcuma
1 geh. TL	Paprika
3 EL	Hefeflocken
2 EL	Stärke
1-2 EL	Margarine
2	Knoblauchzehen
2-3 TL	Senf

Nudeln

4/5 Pk (400g)	Nudeln (z.B. Penne)
1 EL	Margarine
	Öl

Tomaten

5-6	Tomaten
1 EL	Schnittlauchröllchen (oder 1 Knoblauchzehe)
	Pfeffer
	Salz

- Nudeln in kochendem Salzwasser bißfest garen.

→

- Währenddessen Knoblauch schälen, Zutaten für den Guß gründlich pürieren, Sojamilch dabei nach und nach zugeben.
- Auflaufform ölen, Nudeln abgießen, hineinfüllen.
- Margarine und 1 Pr Salz unterrühren.
- Tomaten in Scheiben schneiden (Stielansätze entfernen).
- Auf die Nudeln legen.
- Mit Pfeffer und Salz würzen.
- Schnittlauchröllchen (oder gleingehackte Knoblauchzehe) darüberstreuen.
- Guß gleichmäßig darauf verteilen.
- Margarineflöckchen darauf setzen.
- Bei 220°C ca. 25 Minuten überbacken.





Ergibt: etwa 4 Portionen.

Nußhaferflockentorte

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

Belag

knapp 3 T (200g)	Haferflocken
5/6 T (125g)	Zucker
1/4 Pk (125g)	Margarine
4 EL	Wasser

Teig

5/6 T (125g)	Weizenmehl
1/2 Pk (100g)	gemahlene Haselnüsse
1 1/3 (100g)	Haferflocken
1/2 Pk (250g)	Margarine
1	Zitrone
1/2 Pk	Backpulver
3 EL	Sojamehl
1/2 T	Sojamilch
5 EL	Obstdicksaft
1 TL	Zimt
	Öl

- Für den Belag Haferflocken, Zucker, Margarine und Wasser unter Rühren aufkochen und beiseitestellen.
- Zitrone auspressen.
- Zitronensaft mit den restlichen Zutaten bis auf 2 EL Haferflocken und das Öl zu einem Teig verkneten.
- Eine Springform ausfetten, mit den restlichen Haferflocken ausstreuen und Teig einfüllen.
- Belag gleichmäßig darauf verteilen.
- Bei 190°C ca. 1h 10 min backen.
- Abkühlen lassen und aus der Form nehmen.

Nußkekse

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (100 g)	gemahlene Hasel-, Walnüsse oder Mandeln
1/2 Pk (125 g)	Margarine
2/3 T (100 g)	Zucker
1 1/3 T (200 g)	Weizenvollkornmehl
1 TL	Zimt
1 Pr	Salz
3 EL	Sojamilch
einige	ganze Haselnüsse, blanchierte Mandeln oder halbe Walnußkerne (optional)

- Alle Zutaten mischen, zu einem geschmeidigen Teig kneten (falls der Teig zu trocken ist, etwas mehr Sojamilch zugeben).
- Zugedeckt eine halbe Stunde kalt stellen.
- Auf Backpapier dünn ausrollen und in Rechtecke schneiden (oder dünn ausrollen, Kekse ausstechen und auf ein geöltes Blech setzen).
- Nach Wunsch Nüsse auf die Kekse setzen.
- Bei 190°C 15-20 Minuten backen.

Nuß-Mandel-Kuchen

von Martin Pätzold (kontakt@martin-paetzold.de)

1 T	Rohrohrzucker
1 TL	Zimt
1/2 Pk (100g)	gehackte Haselnüsse
1/2 Pk (100g)	gehackte Mandelkerne
1/2 Pk (250g)	Weizenvollkornmehl
1/2 Pk (250g)	Margarine
4 TL	Backpulver
4/5 T (200ml)	Sojamilch

- Zucker, Margarine und Zimt verrühren.
- Nüsse und Mandeln dazugeben.
- Mehl mit Backpulver mischen, unterrühren.
- Die Sojamilch nach und nach dazugeben.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 175°C etwa 45 Minuten backen.

Nußnougatcreme

von Iris Berger

200 g	Margarine
100 g	gemahlene Haselnüsse
3 EL	Kakaopulver
4-5 EL	Zucker

- Margarine in einem Topf zum Schmelzen bringen.
- Zucker gut in der Margarine auflösen, danach sofort vom Herd nehmen.
- Kakao und Haselnüsse zugeben, alles verrühren.
- Mischung einigermaßen abkühlen lassen, dabei immer wieder umrühren.
- In ein Schraubglas füllen und in den Külschrank stellen.
- Hin und wieder umrühren, damit sich das Fett nicht von den übrigen Zutaten trennt.

Variante: Anstelle von gemahlenen Haselnüssen können auch gemahlene Mandeln verwendet werden.

Nuss-Stella

von Monika Beetschen (monika.beetschen@gmx)

100g	Haselnussmus (samt aufliegendem Öl)
1-2 EL	Birnendicksaft
1 Pr	Salz
1 TL	Carobpulver
1 Msp	gemahlene Vanille / Vanilleschotenkügelchen
1 Msp	Zimt

- Alle Zutaten mit dem Pürierstab (bei kleinen Mengen mit der Gabel) mixen.

Hält sich: im Kühlschrank monatelang.
Hinweis: Wenn sich das Öl wieder oben ansammelt, einfach mit der Gabel umrühren (das stellt keine Qualitätseinbusse dar).

Orangeneis am Stiel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	Orangensaft
1/2 TL	Agar-Agar
2 EL	Zitronensaft
4	Eis-am-Stiel-Förmchen

- Agar-Agar mit 2 EL Orangensaft anrühren.
- Restlichen Saft mit dem Zitronensaft erhitzen.
- Angerührtes Agar-Agar zum heißen Saft geben.
- Unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen.
- In die Förmchen geben, abkühlen (aber nicht fest werden) lassen.
- Einige Stunden gefrieren.

Hinweis: Die Gelierkraft von Agar-Agar schwankt stark. Bitte Packungshinweise beachten.

Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1	Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) -Grundrezept
1	Orange bzw. 1 große oder 2 kleine Zitronen

- Die Schale der Orange bzw. Zitrone abreiben, danach auspressen.
- Saft und abgeriebene Schale in eine Tasse geben, mit Sojamilch auffüllen (also entsprechend weniger Sojamilch als im Grundrezept

→

verwenden).
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) .

Paprikagemüse

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2	Paprikaschoten (je eine rote und eine gelbe)
1/2	Chilischote (optional)
1	Zwiebel
2-3 EL	Öl
2-5 Zehen	Knoblauch
2	Tomaten
1 T	Gemüsebrühe
1 TL	Essig
1 EL	Sojasauce
3-4 Msp	Paprikapulver
1 Pr	Salz

- Zwiebel schälen, in würfeln, in Öl andünsten.
- Paprika putzen, in Streifen schneiden, (ggf. mit der in dünne Ringe geschnittenen Chilischote) zu den Zwiebeln geben.
- Dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.
- Knoblauch schälen, in dünne Scheibchen schneiden, dazugeben.
- Tomaten würfeln (Stielansatz entfernen), dazugeben.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Essig, Sojasauce, Paprikapulver dazugeben, etwas einkochen lassen.
- Mit Paprikapulver und Salz abschmecken.

Paßt zu: Reis, Hirse, Couscous usw.

Paprika mit Reis-Hirse-Füllung

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 1/4	rote Paprikaschoten
1	gelbe Paprikaschote
1/2 T	Reis
1/4 T	Hirse
2 T	Wasser
1	Zwiebel
1 EL	Sojamehl
1 EL	Sojamilch
1 EL	Zitronensaft
3 TL	Tomatenmark
1	kleine Möhre
1 EL	Hefeflocken (optional)
2 T	Gemüsebrühe
3	Knoblauchzehen
	Öl oder Margarine
	Salz
	Pfeffer

- Reis und Hirse mit 1 gestr TL Salz etwa 20 Minuten im geschlossenen Topf kochen (bis das ganze Wasser aufgenommen ist).
- Gründlich mit Sojamehl, Sojamilch, Zitronensaft, 1 TL Tomatenmark und Hefeflocken (falls gewünscht) mischen.
- 1/4 rote Paprikaschote klein würfeln, Möhre fein raspeln und beides dazugeben.
- Zwiebel schälen, die Hälfte klein hacken und ebenfalls dazugeben.
- Mit Pfeffer und Salz würzen.
- Paprikaschoten halbieren, Stiele, Kerne und weiße Scheidewände entfernen.
- Füllung in die Paprikahälften geben, andrücken.
- Restliche Zwiebel in Ringe schneiden, in einem großen Topf mit etwas Öl oder Margarine andünsten.
- Restliches Tomatenmark dazugeben, gefüllte Paprikahälften daraufsetzen.
- Mit 1/2 T Gemüsebrühe aufgießen.
- Knoblauch schälen und zwischen die Paprikahälften legen.
- Im geschlossenen Topf schmoren lassen, nach und Gemüsebrühe zugießen, bis der Fond eingedickt ist (etwa 20-30 Minuten).

Parmesan-Alternative

von Marcel Maurer

2 El	Hefeflocken
2 EL	Sojamilch
2 EL	weisses Mandelmus
1/2 TL	Salz (optional)

- Hefeflocken in der Sojamilch verrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst haben.
- Mandelmus und evt. Salz unterrühren .

Hinweise: Kann anstelle von geriebenem Parmesan z.B unter Tomatenspaghetti gemischt werden.

Pesto

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 Bund	Basilikum (und/oder glatte Petersilie)
3-4	Knoblauchzehen
2-3 EL	Pinienkerne (oder gemahlene Mandeln)
	Olivenöl
	Salz

- Zutaten im Mixer pürieren, dabei nach und nach Olivenöl zugeben, bis eine gleichmäßige Paste entsteht.

Variante: Die Pinienkerne zunächst in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Hinweis: Das Pesto wird kalt zu warmer Pasta gegessen (eventuell mit etwas Nudelkochwasser angerührt).

Tip: Das Pesto hält sich mit Olivenöl bedeckt in einem verschlossenen Glas einige Tage im Kühlschrank.

Pfannkuchen süß

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	Weizenvollkornmehl
1 T	Mineralwasser mit Kohlensäure, Wasser oder Sojamilch
1 gestr TL	Zucker
1 Msp	Zimt (optional)
1 Pr	Salz
	Öl
	Ahornsirup oder Zucker und Zimt

- Mehl, Zucker, ggf. Zimt und Salz mit dem Wasser bzw. der Sojamilch verrühren.
- Möglichst eine halbe Stunde ruhen lassen.
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, überschüssiges Öl abgießen.
- Jeweils eine Schöpfkelle des Teigs in die Pfanne geben. Für dünne Pfannkuchen mit einem Pfannenwender verstreichen.
- Von beiden Seiten backen, bis die Pfannkuchen leicht bräunlich werden.
- Für weitere Pfannkuchen ggf. etwas Öl nachgießen.
- Jeden Pfannkuchen mit Ahornsirup oder Zucker und Zimt bestreuen, einrollen.





Variante: 3-4 EL gemahlene Mandeln, Haselnüsse etc. zum Teig geben.

Tip: Als Füllung eignen sich auch sehr gut Apfelmus, nach Wunsch gesüßte Nußmuse, Schokoladencreme usw.

Hinweis: Durch die Verwendung von kohlesäurehaltigem Wasser werden die Pfannkuchen lockerer als mit Leitungswasser.

Pfeffersauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Grundrezept Saucenbaukasten "dunkle Sauce" (saucenbaukasten)
1 TL	ganzer schwarzer Pfeffer
1-2 Pr	Pfeffer

- Wie Grundrezept, Pfeffer mit der Gemüsebrühe zugeben.
- Vor dem Servieren die ganzen Pfefferkörner absieben.

Pflaumenbananencreme

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (400 g)	Seidentofu (notfalls normaler Tofu)
1	Banane
5	Pflaumen
4-5 EL	Obstdicksaft
3 EL	Zitronensaft
1 Msp	Zimt (optional)

- Tofu mit der Banane, dem Zitronen- und dem Obstdicksaft pürieren.
- In Dessertschälchen geben.
- Pflaumen entsteinen, längs vierteln, auf die Creme setzen.
- Mit Zimt bestreuen.

Variante: Statt Pflaumen können auch Erdbeeren, Kiwis, Birnen, Mirabellen, Trauben, Kirschen etc. verwendet werden.

Pflaumen- oder Kirscheis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	Pflaumen, Mirabellen oder Kirschen (etwa 100 g)
3 EL	Sojamilch
2 EL	Rohzucker
1 EL	Zitronensaft
1 Pr	Zimt (optional)

- Obst entsteinen, Pflaumen achteln.
- Einige Stunden bzw. über Nacht einfrieren.
- Aus dem Gefrierfach nehmen, 10 Minuten antauen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten pürieren.

Hinweis: Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

Pilzsauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Grundrezept Saucenbaukasten "dunkle Sauce" (saucenbaukasten) (aber nur 1 T Gemüsebrühe)
50 g	Pilze (z.B. Shiitake, Pfifferlinge, Austernseitlinge)
1-2 TL	Margarine zusätzlich
1/2 T	Sojamilch
1-2 TL	Essig
1-2 TL	Sojasauce
2 Pr	Pfeffer
etwas	Petersilie (optional)

- Sojamilch mit dem Essig verrühren.
- Pilze putzen und ggf. halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden.
- In 2/3 der Margarine andünsten.
- Weiter wie Grundrezept, 1/2 T Gemüsebrühe durch die angedickte Sojamilch und Sojasauce ersetzen.
- Mit Pfeffer abschmecken.
- Nach Wunsch Petersilie darüberstreuen.

Pizzabaukasten

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Pizzaboden (siehe z.B. Pizzaboden (pizzabodenhefeteig) -Grundrezept)
1 T	Pizzasauce (siehe z.B. Pizzasauce (pizzasauce) -Grundrezept), scharfe Tomatensauce (tomatensaucescharf) o.ä.
	Pizzabelag (siehe z.B. Pizzabelag (pizzabelag) -Grundrezept)
	Pizzahefesauce (optional, siehe z.B. Pizzahefesauce (pizzahefesauce) -Grundrezept)
1 EL	Tomatenmark
	Olivenöl
	Oregano

- Pizzaboden nach Grundrezept zubereiten und vorbacken.
- Mit dem Tomatenmark bestreichen.
- Pizzasauce darauf verteilen.
- Nach Wunsch belegen (wenn Zwiebeln verwendet werden, sollten diese bedeckt sein, da sie sonst leicht anbrennen).
- Original-Pizza wird ohne Käse gemacht, jedoch immer mehr von Käsepizza verdrängt. Wer diese Variante bevorzugt, kann die Pizzahefesauce darübergeben.
- Die Pizza mit Olivenöl beträufeln und reichlich Oregano darüberstreuen.
- Bei 230°C ca. 25 bis 35 Minuten backen.

Pizzabelag

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

800g	Tomaten
3-4	Zwiebeln (je 100g)
1	rote Paprika
1-2	Zucchini
1/2 Pk (125 g)	Räuchertofu
1 kleine	Stange Lauch
	Öl

- Tomaten in Spalten schneiden oder würfeln (vorher nach Wunsch blanchieren und häuten).
- Tofu in 2-3 cm lange, fingerbreite, 2-3 mm dicke Streifen schneiden, in Öl knusprig anbraten.
- Zwiebeln schälen, in Halbringe schneiden, evt. glasig dünsten.
- Paprika von Stiel und Kernen befreien, in Rauten schneiden.
- Zucchini in 2-4 mm dicke Scheiben schneiden.
- Lauch gründlich waschen und in Ringe schneiden.

Varianten: Die Zutaten können nahezu beliebig ersetzt und ergänzt werden, z.B. durch Erbsen, Mais, Oliven, Knoblauch, Pilze, Spinat, Artischocken, Peperoni (frisch oder eingelegt), ganze grüne Pfefferkörner usw.; statt des Räuchertofus kann marinierter Tofu, Seitan etc. verwendet werden.

Pizzaboden (Hefeteig)

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 1/2 T	Weizenvollkornmehl
1/2 T	Stärke
1/2 T	lauwarmes Wasser
1/2 T	Sojamilch
1 W	Hefe
1 geh. TL	Salz
1 geh. TL	Rohzucker
3 EL	Öl
1 EL	Essig
2 EL	Sesam

- Hefe und Zucker im Wasser auflösen, 15 Minuten gehen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten bis auf Sesam und 1 EL Öl 5 bis 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- 15 Minuten bei Wärme gehen lassen (oder über Nacht abgedeckt im Kühlschrank).
- Ein Backblech ölen und mit Sesam ausstreuen.
- Mit dem Teig auslegen, dabei einen fingerbreiten Rand hochziehen.
- Weitere 10 Minuten gehen lassen. Ggf. nocheinmal andrücken.
- Mit einer Gabel mehrfach einstechen.
- Bei 230°C 15-20 Minuten vorbacken.

Variante: Statt eines Backblechs können auch zwei runde Pizzableche verwendet werden, dann den Teig in zwei Teile teilen, zu Kugeln formen und diese ausrollen.

Tip: Tiefgefroren hält der Teigt etwa 4 Monate, dann vor der Weiterverarbeitung über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Pizzahefesauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 EL	Margarine
3 EL	Stärke
1 TL	Senf
1 gestr. TL	Paprika
2 EL	Essig
1/2 T	Sojamilch
3 geh. EL	Hefeflocken
1 gestr. TL	Kurkuma

- Margarine in einem Topf zerlassen.
- Stärke einrühren.
- Etwas Milch dazugeben, glattrühren.
- Essig, Senf und Gewürze zugeben.
- Nach und nach die restliche Milch zugeben, aufkochen lassen.
- Hefeflocken unterrühren.

Einfache Pizzasauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 T	Tomatenmark
1/2 T	Gemüsebrühe
1 EL	Essig
2-3 TL	Sojasauce
1 geh. TL	Speisestärke
	Paprika
	Pfeffer

- Stärke mit etwas kalter Gemüsebrühe anrühren (wenn die Gemüsebrühe heiß ist, stattdessen etwas kaltes Wasser verwenden).
- Alle Zutaten in einem Topf verrühren, mit den Gewürzen abschmecken.

- Kurz aufkochen lassen.

Polenta

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	Maisgries
1 T	Wasser
1 T	Sojamilch (oder Wasser)
1/2 TL	Salz
1-2 EL	Hefeflocken

- Wasser und ggf. Sojamilch aufkochen lassen, salzen.
- Maisgries einrühren.
- 15-20 min. zu einem dicken Brei einkochen lassen.
- Hefeflocken unterrühren.

Tip: Weiterverarbeiten zu Polentaschnitten (/rezepte/polentaschnitten) .

Variante: Statt Wasser, Sojamilch und Salz Gemüsebrühe verwenden.

Polentaschnitten

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Portion	Polenta (/rezepte/polenta)
	Öl

- Gekochten Brei erkalten lassen.
- In fingerdicke Scheiben schneiden, ggf. in Rauten oder Rechtecke teilen.
- In Öl von beiden Seiten goldgelb anbraten.





Paßt zu: Hefe-, Senf-, Tomaten- oder dunkler Zwiebelsauce.

Putzmittel

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1/2 T	Betain
1/2 T	Apfelessig
2 TL	ätherisches Orangenöl
1 T	Wasser
1	alte Spülmittelflasche o.ä.

- Betain und Orangenöl in die Flasche füllen, umschwenken.
- Wasser und Essig dazugeben und schütteln.

Tip: Wer beim Einfüllen der Zutaten jeweils eine Markierung auf die Flasche malt, kann sich zukünftig (außer beim Orangenöl) das Abmessen sparen.

Hinweis: Ergibt einen halben Liter.

Sojaquark (Grundrezept)

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk	Tofu (250g)
1/3 T	Sojamilch
2 EL	Öl
2 TL	Zitronensaft

- Zutaten gründlich pürieren.
- Für herzhafte Auftriche usw. 1 Ms Salz, für Süßspeisen Süßungsmittel zugeben.







Verwendung: Aus Sojaquark lassen sich eine Vielzahl von Aufstrichen (durch Zugabe von Käutern, Gewürzen, Zwiebelgewächsen usw.), Süßspeisen, Kuchen uvm. (z.B. Rührtofu (/rezepte/ruehrtofu)) zubereiten.

Radieschensuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2	mittlere Kartoffeln (ca. 200 g)
1 Bund	Radieschen (es werden nur 3 Radieschen und das Radieschenkraut benötigt)
1/2	Zwiebel
2 T	Gemüsebrühe
1/4 T	Sojamilch
	Salz

- Kartoffeln und Zwiebel schälen, klein würfeln.
- In der Gemüsebrühe kochen bis die Kartoffeln gar sind (etwa 20 Minuten).
- Radieschenkraut waschen und kleinschneiden, dazugeben, pürieren.
- Sojamilch unterrühren, eventuell mit Salz abschmecken.
- Suppe in zwei Suppenteller geben.
- 3 Radieschen in sehr dünne Scheiben schneiden, auf der Suppe verteilen.

Räuchertofuaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (125 g)	Räuchertofu
1/4 Pk (100 g)	Tofu
4 EL	Sojasauce
6-7 EL	Sojamilch

- Beide Tofuarten grob zerdrücken.
- Sojasauce und Sojamilch zugeben und alles gründlich pürieren.

Krosse Räuchertofustreifen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (125 g)	Räuchertofu
2 EL	Öl
1 Pr	Salz

- Räuchertofu in millimeterdicke Scheiben schneiden.
- Öl mit Salz in einer Pfanne erhitzen.
- Räuchertofu von beiden Seiten einige Sekunden kross braten.
- Auskühlen lassen.

Räuchertofuzwiebelaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (125g)	Räuchertofu
1	Zwiebel
1-2 EL	Margarine
2 EL	Senf
3 EL	Sojamilch
1 Pr	Salz

- Räuchertofu in halbzentimetergroße Würfel schneiden.
- In Margarine und Salz knusprig anbraten, aus der Pfanne nehmen.
- Zwiebel schälen, klein würfeln, glasig dünsten.
- Zum Räuchertofu geben, mit den restlichen Zutaten vermischen, abkühlen lassen.

Variante: Tofu nicht würfeln, sondern mit der Gabel zerdrücken.

Rapunzelsalat mit Räuchertofu

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Portion	Rapunzeln (Feldsalat, etwa 150 g)
1/2 Pk (100g)	Räuchertofu
3 EL	Walnußöl
1 EL	Essig
1/2	Knoblauchzehe
	Öl zum Anbraten
	Salz

- Räuchertofu in Streifen schneiden (ca. 3 cm lang, 5 mm breit, 3 mm dick).
- Räuchertofu in etwas Öl knusprig braten, erkalten lassen.
- Salat sehr gründlich waschen, Wurzeln entfernen.
- Aus dem durchgepreßten Knoblauch und den

→

restlichen Zutaten eine Marinade herstellen.
- Marinade über den Salat geben.
- Räuchertofustreifen darüber verteilen.

Rapunzelsalat mit Walnüssen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Portion	Rapunzeln (Feldsalat, etwa 150 g)
6-8	Walnüsse
3 EL	Walnußöl
1 EL	Essig
1/2	Knoblauchzehe
	Salz

- Salat sehr gründlich waschen, Wurzeln entfernen.
- Nüsse knacken, Kerne grob hacken.
- Aus dem durchgepreßten Knoblauch und den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen, mit den Nüssen über den Salat geben.

Reisbällchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	gekochter Reis
1 EL	Sojamehl
2 EL	Wasser
2-3 EL	Zitronensaft
2 EL	Tomatenmark
	Salz
	Pfeffer
	Öl

- Den Reis zur Hälfte pürieren.
- Sojamehl mit Wasser anrühren.
- Den Reis mit dem angerührten Sojamehl, dem Zitronensaft und dem Tomatenmark gründlich vermischen.
- Mit feuchten Händen walnußgroße Bällchen formen und in Öl braten.

Knuspriger Reis auf persische Art

von Iris Berger

1 T	Langkorn-Vollkornreis
6 EL	Öl

- Reis in reichlich Wasser halbgar kochen (20 Minuten).
- In einem Sieb abtropfen lassen, dann wieder in den Topf schütten.
- Weitere 20 Minuten ohne Flüssigkeitszugabe (die im Reis gespeicherte Flüssigkeit reicht zum Garwerden) bei schwacher Hitze auf dem Öl weitergaren und zwischen Topf und Topfdeckel ein Küchentuch klemmen, in dem sich Flüssigkeit, die der Reis nicht aufnehmen kann, fängt.
- Während der Garzeit 2-3 mal umrühren und darauf achten, daß der Reis nicht anbrennt, Tuch danach wieder zwischen Topf und Deckel klemmen.

Hinweis: Paßt gut zur Austernpilzpfanne (austernpilzpfanne) oder zu gedünstetem Gemüse.

Reis-Tofu-Bratlinge

von Iris Berger

2 T	gekochter Reis
1/2 Pk (250g)	Tofu
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	Paprika
1 TL	Curry
1 Pr	Pfeffer
	Salz
1 EL	Mehl
4 EL	Wasser
	Öl

- Reis in eine Schüssel geben.
- Tofu dazubröseln.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Mit allen restlichen Zutaten außer Öl vermengen.
- Mit den Händen zu einer festen Masse kneten.
- Bratlinge formen und in Öl goldbraun braten.

Reistomatenauflauf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 1/2 T	Reis
3 T	Wasser
1 1/2 TL	Kurkuma
3-4	Tomaten
3 EL	Margarine
3 EL	Mehl
1 1/2 T	Sojamilch
3 EL	Hefeflocken
1 Msp	Paprika
1 TL	Senf
1-2 EL	Zitronensaft oder Essig
	Salz

- Reis mit 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Salz im geschlossenen Topf etwa 15-20 Minuten kochen, bis das Wasser aufgenommen ist.
- Tomaten vom Stielansatz befreien, in Scheiben oder Spalten schneiden.
- Reis in eine Auflaufform geben, mit den Tomatenscheiben bedecken.
- Sojamilch mit Zitronensaft bzw. Essig, Hefeflocken, 1/2 TL Kurkuma, Senf, Paprika und 1 TL Salz verrühren.
- Margarine zerlassen, Mehl einrühren, mit Sojamilch glattrühren, aufkochen lassen.
- Sauce über die Tomaten verteilen.
- Im Backofen bei 200°C ca. 20-30 Minuten überbacken (bis die Kruste anfängt zu bräunen).



Varianten: 1-2 Knoblauchzehen pressen und über die Tomaten geben. Tomaten zum Teil durch Gurken- oder Zucchinischeiben ersetzen. Nach Wunsch Zwiebelringe darübergeben.

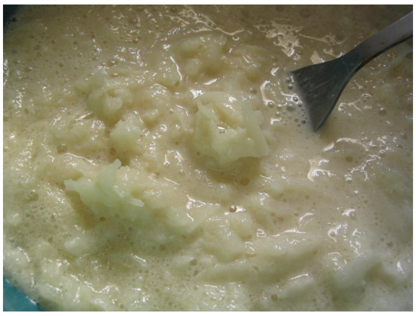
Foto: Daniela Lais

Rettichsalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	schwarzer oder ca. 1/3 weißer Rettich (200 g)
3 EL	Essig
3 EL	Öl
1 T	Sojamilch
1 TL	Salz

- Rettich schälen, auf der Gemüsereibe raspeln, salzen und etwas ziehen lassen.
- Essig, Öl und Sojamilch mit dem Rettich mischen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.







Rhabarber-Auflauf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 Stangen	Rhabarber (etwa 500 g)
1 1/3 T (200g)	Mehl
1 T	Rohzucker
1/5 Pk (100g)	Margarine
3 EL	Zitronensaft
1 Msp	Natron
1 Msp	Zimt
1 Pr	Salz
	Öl

- Die Rhabarberhaut abziehen, Rhabarber in fingerdicke Stücke schneiden.
- Mit 2/3 des Zuckers, Natron und Zitronensaft mischen und in eine gefettete Auflaufform geben.
- Mehl, restlichen Zucker, Zimt und Salz mischen und mit der Margarine zu Streuseln verarbeiten.
- Diese auf dem Rhabarber verteilen.
- Bei 200°C ca. 45-50 min. backen.

Rhabarbereis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Stange	Rhabarber (etwa 150 g)
1 EL	Zucker
2 EL	Zitronensaft
1 Msp	Zimt
1 EL	Margarine
1/2 T	Sojamilch

- Rhabarber enthäuten, kleinschneiden.
- Mit Zucker, Zimt, 1 EL Zitronensaft und Margarine weichdünsten.
- Sojamilch mit 1 EL Zitronensaft mischen.
- Rhabarber abkühlen lassen.
- Alle Zutaten mischen.
- Etwa eine Stunde einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Weitere 45 Minuten einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Einige Stunden oder über Nacht einfrieren.
- 20-30 Minuten antauen lassen.
- Grob mit einer Gabel zerkleinern.
- Mit dem Pürierstab gründlich pürieren, um die gebildeten Eiskristalle zu zerkleinern.

Hinweis: Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

Rhabarber-Orangen-Kuchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

500 g	Rhabarber
1	Orange
2/3 T (100g)	Dinkelmehl
10 geh. EL	Rohzucker
5 EL (50g)	Sonnenblumenkerne
1/2 TL	Zimt
2 EL	Margarine
3 EL	Zitronensaft
3 EL	Sojamilch
5 EL	Birnen- oder Agavendicksaft
2 EL	Speisestärke
	Öl

- Sonnenblumenkerne über Nacht einweichen, Wasser abgießen, mit Sojamilch und 2 EL Zitronensaft pürieren.
- Dinkelmehl, Zucker, Zimt, Margarine, 1 EL Stärke dazugeben, alles gründlich verkneten, zugedeckt eine Stunde im Kühlschrank stehen lassen.
- Eine geölte Springform mit dem Teig auslegen, dabei einen fingrbreiten Rand hochziehen.
- Bei 200°C 18-20 Minuten backen.
- Währenddessen Orangenschale abreiben, Orange schälen (dabei gründlich alles Weiße entfernen).
- Rhabarber schälen, in 2 cm lange Stücke schneiden, mit Dicksaft und 1 EL Zitronensaft kochen.
- Orange in Spalten schneiden, diese dritteln.
- 1 EL Stärke mit 3 EL Wasser anrürhren.
- Angerührte Stärke und Orangenstücke nach 5 Minuten zum Rhabarber geben, aufkochen lassen.
- Nach einer Minute vom Herd nehmen, abgeriebene Orangenschale unterrühren.
- Füllung eine Viertelstunde abkühlen lassen, auf dem Kuchenboden verteilen.
- Offen eineinhalb Stunden auskühlen lassen.

Dazu paßt: Kokosschlagsahne (kokosschlagsahne) .

Rhabarberstreuselkuchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 große Stangen	Rhabarber (etwa 600g)
2 T	Mehl
1 T	Zucker
1/3 Pk	Margarine (etwa 167g)
1 gestr. TL	Zimt
1 Pr	Salz
1 Pr	Natron
	Öl

- Mehl, Zucker, Zimt und Salz vermischen.
- Mit der Margarine verkneten.
- 2/3 davon in eine gefettete Backform geben, andrücken, dabei einen etwa daumendicken Rand bilden.
- Rhaberber schälen, in zentimeterdicke Stücke schneiden, auf dem Kuchenboden verteilen.
- Natron darüberstreuen.
- Restlichen Teig als Streusel darübergeben.
- Bei 180°C etwa 45 Minuten backen.

Rösti mit Sojadickmilch

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2	Pellkartoffeln vom Vortag
1	rohe Kartoffel
1	Zwiebel
1 EL	Mehl
1	Knoblauchzehe
1 T	Sojamilch
1/2	Zitrone
	Pfeffer
	Salz
	Öl

- Kartoffeln und Zwiebeln schälen, Kartoffeln raspeln, Zwiebel ebenfalls raspeln oder sehr fein würfeln.
- Kartoffeln und Zwiebeln mit dem Mehl mischen, mit Pfeffer und Salz würzen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Rösti darin von beiden Seiten anbraten, gelegentlich wenden.
- Zitrone auspressen, Saft in eine Tasse geben, mit Sojamilch auffüllen und ca. 5 min. gerinnen lassen.
- Rösti mit Pfeffer und Salz abschmecken, dazu die Sojadickmilch reichen.

Variante: Eine zerdrückte Knoblauchzehe mitbraten.

Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Netz (250g)	Rosenkohl
5	Kartoffeln
1 1/2 T	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1/2	frische rote Chilischote
1-2	Knoblauchzehen
1 T	Passata
1 TL	Margarine
	Pfeffer
	Paprika
	Salz
	Öl

- Zwiebel schälen und in Öl in einem großen Topf glasig dünsten.
- Kartoffeln schälen, in zentimetergroße Würfel schneiden.
- Chili in dünne Ringe schneiden.
- Knoblauch schälen und in dünne Ringe schneiden.
- Kartoffeln, Knoblauch und Chili mit Gemüsebrühe in den Topf geben, bei geschlossenem Deckel 10-12 Minuten kochen.
- Rosenkohl putzen, ggf. äußere Blätter entfernen, Strunk kreuzweise einschneiden.
- Mit Passata und Margarine zu den halbgaren Kartoffeln geben.
- Mit Pfeffer, Paprika und Salz würzen.
- Weitere 8-10 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen.
- Ggf. abschmecken.

Hinweis: Die Kartoffeln müssen am Ende gar sein, der Rosenkohl aber nicht zu weich.

Rosinenstuten

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 T	helles Mehl (Type 405 oder 550)
1 T	Sojamilch
1/2 W	Hefe
1 EL	Margarine
3-4 EL	Rohzucker
1 TL	Salz
1 Msp	Zimt
1/2 T	Rosinen (etwa 66 g oder 1/3 Pk)

- Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, Hefe und Zucker mit etwas Sojamilch hineingeben, 10 Minuten warten.

→

- Margarine, Salz, Zimt und restliche Sojamilch hinzufügen und etwa 10 Minuten kneten.
- Rosinen hineinkneten (es darf keine an der Oberfläche zu sehen sein, da sie sonst beim Backen verbrennen).
- 45 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.
- Zu einem Laib formen und weitere 15 Minuten gehen lassen.
- 45 Minuten bei 180°C backen.





Variante: Vor dem Backen mit 1/2 EL Mandelstifte bestreuen.

Tip: Der Kuchen kann, in Scheiben geschnitten, einfach so gegessen werden, schmeckt jedoch auch sehr gut mit Margarine, gesüßten Nußmusen, Marmelade, Schokoladen- oder anderen süßen Aufstrichen.

Rote-Bete-Aufstrich

von Iris Berger

2 Knollen	Rote Bete
2	Kartoffeln
2 EL	Sojamilch
1 EL	Sojasauce
1 EL	Essig
1 geh EL	Margarine
1/2 TL	Kräutersalz
etwas	Pfeffer

- Rote Bete und Kartoffeln kochen, bis sie sehr weich sind (Rote Bete benötigt ca. 15 Minuten länger als Kartoffeln).
- Beides schälen und in Stücke schneiden.
- In einem hohen Rührgefäß vermischen.
- Alle Zutaten dazugeben und alles pürieren.

Roter Linsenaufstrich

von Iris Berger

3 T	Gemüsebrühe
1 T	rote Linsen
1 Stange	Lauch
2 TL	Tomatenmark
1 TL	Paprika
1 Pr	Salz
1 Pr	Pfeffer

- Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
- Linsen dazugeben.
- Lauch putzen und in Ringe schneiden.
- Nach 10 Minuten Kochen der Linsen den Lauch dazugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen.
- Vom Herd nehmen und eine gute Stunde abkühlen lassen.
- Tomatenmark und Gewürze unterrühren.

Hinweis: Der Aufstrich muß nicht püriert werden, da die Linsen beim Kochen zerfallen.

Sauce für Spaghetti à la Rucola

von Iris Berger

100 g	Rucola
2	Zwiebeln
2	kleine Zucchini
1 1/2 T	passierte Tomaten
1 gestr. EL	Paprikapulver
1 gestr. EL	Curry
1/2 TL	Pfeffer
1/2 TL	Salz
	Öl

- Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten.
- Zucchini in Scheiben schneiden und dazugeben, etwas anbraten.
- Knoblauch fein schneiden und dazugeben.
- Passierte Tomaten dazugießen und mit Salz, Paprika, Curry und Pfeffer würzen.
- Topf vom Herd nehmen und Rucola hinzugeben, auf keinen Fall mitkochen.

Hinweis: Die Sauce reicht für 250 g Spaghetti.

Rührlopino

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (200 g)	Lopino
1	Zwiebel
1	Tomate
1/2	grüne Paprika
1/2	gelbe Paprika
3-4 EL	Sojamilch
1 EL	Sojasauce
1 TL	Paprikapulver
1 Msp	Pfeffer (optional)
	Öl

- Lopino mit 1 EL Öl und der Sojamilch und der Sojasauce pürieren (oder mit einer Gabel zerdrücken), Gewürze gründlich untermengen, mit Salz abschmecken.
- Zwiebel schälen, würfeln oder zu Viertelringen schneiden, in Öl glasig dünsten.
- Paprika in Rauten schneiden, Tomate würfeln.
- Lopinomasse und Paprika in die Pfanne geben, unter mehrfachem Wenden anbraten, ggf. noch etwas Öl zugeben.
- Zum Schluß die Tomate hinzugeben, kurz heiß werden lassen.

Varianten: Das Grundrezept kann fast beliebig variiert werden: andere Gemüse verwenden (z.B. Lauch, Frühlingszwiebeln, Chilischote), gebratene Tofuwürfel oder Räuchertofustreifen zugeben, Pilze mitbraten, mit Petersilie oder Schnittlauch bestreuen usw.

Tip: Falls kein Lopino zur Hand ist, kann notfalls auch Tofu, mit Kurkuma gelb gefärbt, verwendet werden.

Rührtofu

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (400 g)	Tofu
2	Tomaten
1	Zwiebel
1-2 Zehen	Knoblauch (optional)
	Öl
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Salz

- Öl mit etwas Salz in der Pfanne erhitzen.
- Tofu mit den Händen (oder einer Gabel) zu stecknadelkopfgroßen Krümeln zerbröseln.
- Würzen und unter ständigem Rühren anbraten. Ggf. Öl nachgießen.
- Zwiebel schälen, fein würfeln, zum Tofu geben.
- Nach Wunsch Knoblauch zugeben.
- Tomaten würfeln, wenn die Zwiebeln glasig sind, Tomatenwürfel unterheben.

Variante: Räuchertofustreifen mitbraten, mit den Tomaten Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch) dazugeben.

Russischer Zupfkuchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

Teig

2 T (300 g)	Weizenmehl
2/3 T (100 g)	Stärke
3/4 Pk (ca. 190 g)	Margarine
1 1/3 T (200 g)	Rohzucker
3 EL (40 g)	Kakao
2 EL	Sojamehl
3-4 EL	Sojamilch
1 TL	Natron

Füllung

1 Pk (500 g)	Tofu
1-2	reife Bananen
6 EL	Sojamilch
3 EL	Zitronensaft
1/4 Pk (ca. 60 g)	Margarine
1 T (250 g)	Rohzucker
6 EL	Stärke
2 Pk	Vanillezucker
1 Pr	Salz

- Alle Teigzutaten zu einer glatten Kugel kneten.
- Mit 2/3 davon eine runde Backform auslegen, dabei am Rand leicht erhöhen.
- Tofu und Bananen mit Sojamilch und Zitronensaft pürieren.
- Mit den restlichen Zutaten gründlich mischen und in die Form füllen.
- Restlichen Teig in etwa münzgroßen Stücken darauf zupfen.
- Bei 200°C ca. 1 Stunde backen.







Arbeitsaufwand: etwa 50 Minuten.

Salatcreme

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/3 T	Sojamilch
1/6 T	Distel- oder Rapsöl
1 Msp - 1/2 TL	Salz
1/2 TL	Essig
1-2 TL	Senf

- Alles in eine Tasse geben.
- Mit dem Stabmixer pürieren.

Tip: Die Salatcreme wird fester, wenn sie einige Minuten in den Kühlschank gestellt wird.

Paßt zu: Blattsalaten, Gurken-, Nudel, Kartoffel-, Reissalat usw.

Varianten: Knoblauch oder Kräuter zugeben.

Salatsauce

von Sarah Durry (sarah@durry.de)

3 EL	Öl
Saft 1	Zitrone
1 TL	Senf
	Salz
	Pfeffer
	Schnittlauch oder
1	kleine Zwiebel
1 TL	Sojasauce

- alle Zutaten mischen.

Salatsauce mit Dill

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1/2 T	Sojamilch (kalt)
1/2 TL	Salz
1/2 TL	Zucker
1 TL	Senf
1 TL	Dillspitzen
1 Msp	Pfeffer
5 EL	Zitronensaft
3 EL	(Maiskeim-)Öl

- Alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln.

Passt zu: grünem Salat, Tomaten, Gurke, Reis- odr Nudelsalat.

Variante: Statt Dill können auch andere Kräuter, z.B. Schnittlauch, verwendet werden.

Hinweis: Hält sich im Kühlschrank einige Tage, muss dann aber nochmal kurz geschüttelt werden.

Sauce deluxe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Grundrezept Saucenbaukasten "dunkle Sauce" (saucenbaukasten)
1-2 TL	Hefeextrakt

- Wie Grundrezept, Hefeextrakt kurz vor Ende der Kochzeit einrühren.

Hinweis: Hefextrakt ist eine dunkle, rotbraune Paste, nicht zu verwechseln mit Hefeflocken usw.

Sauce Mornay

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 1/2 T	Gemüsebrühe
1/2 T	Sojamilch
1	kleine Zwiebel
2 EL	Hefeflocken
1 EL	Margarine
1-2 EL	Mehl
1/2	Knoblauchzehe
2-3 EL	Apfelessig
1/2 TL	Senf
1 Msp	Paprikapulver
	etwas rote Chilischote (optional)

- Zwiebel schälen, fein würfeln und mit der kleingeschnittenen Chilischote in der Margarine

→

glasig dünsten.
- Mehl zugeben und rühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Etwas Gemüsebrühe zugeben und glattrühren.
- Knoblauch schälen und durchpressen, mit der restlichen Gemüsebrühe, dem Essig, dem Senf und der Sojamilch zur Sauce geben.
- Aufkochen lassen und pürieren oder durch ein Sieb passieren.
- Hefeflocken unterrühren.
- Mit Paprika abschmecken.

Paßt zu: Pasta, Gemüse.

Saucenbaukasten "dunkle Sauce"

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1-2 EL	Margarine
2 EL	Mehl
2-3 TL	Tomatenmark
1 Pr	Zucker
1 1/2 T	Gemüsebrühe

- 2/3 der Margarine zerlassen.
- Mehl dazugeben, rühren, bis es sich mit dem Fett verbunden hat.
- Zucker und Tomatenmark auf den Topfboden geben, anrösten.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen (Gemüsebrühe unter Rühren langsam zugeben, damit sich keine Klümpchen bilden).
- Aufkochen und köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.
- Vom Herd nehmen und restliche Margarine einrühren.

Tips: Wenn die Sauce zu dünn ist, 1 geh. TL Stärke in etwas kaltem Wasser oder Sojamilch auflösen, einrühren, nochmal aufkochen lassen.Wenn die Sauce zu dick oder zu scharf ist, mit etwas Gemüsebrühe, Wasser oder Sojamilch verlängern, entsprechend abschmecken.

Varianten: 1/2 Zwiebel schälen, fein würfeln, zuerst in der Margarine glasig dünsten.2-3 TL Essig mit dem Tomatenmark dazugeben.Mit der Gemüsebrühe 1-2 EL Sojasauce oder 3-4 EL Sojamilch zugeben.1-2 Zehen Knoblauch schälen, in dünne Scheibchen schneiden, mitköcheln lassen.Mit Pfeffer und/oder Paprikapulver usw. abschmecken.Dunkle Zwiebelsauce (zwiebelsaucedunkel) , Pfeffersauce (pfeffersauce) , Sojarahmsauce (sojarahmsauce) , Lorbeersauce (lorbeersauce) , Sauce deluxe (saucedeluxe) , Pilzsauce (pilzsauce) .

Sauerkirschstreuselkuchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 T	Sauerkirschen (etwa 500g)
2 T	Mehl
1 T	Zucker
1/3 Pk	Margarine (etwa 167g)
1 Msp	Zimt
1 Pr	Salz

- Alle Zutaten außer den Kirschen verkneten.
- 2/3 davon in eine gefettete Backform geben, andrücken, dabei einen etwa daumendicken Rand bilden.
- Kirschen eventuell entsteinen, auf dem Kuchenboden verteilen.
- Restlichen Teig als Streusel darübergeben.
- Bei 175°C etwa 45 Minuten backen.

Variante: Sauerkirschen teilweise oder ganz durch anderes Obst ersetzen, sehr gut eignen sich beispielsweise Mirabellen und geviertelte Pflaumen, aber auch in Scheiben oder Spalten geschnittene Äpfel oder Birnen.

Sauerkrautauflauf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (500g)	Nudeln (z.B. Penne)
1 Glas (650g)	Sauerkraut
2-3 T	Gemüsebrühe
2-3 TL	Kümmel (ganz)
1 EL	Sojasauce
2 TL	Essig
	Öl
2 Portionen	Hefesauce (/rezepte/hefesauce)

- Ein Handvoll Sauerkraut beiseitestellen.
- Restliches Sauerkraut in etwas Öl und mit dem Kümmel kurz andünsten.
- Glas mit Gemüsebrühe auffüllen, Sauerkraut damit ablöschen.
- Sojasauce und Essig zugeben, bei geschlossenem Deckel mindestens eine halbe Stunde köcheln lassen.
- Währenddessen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bißfest kochen.
- Rohes Sauerkraut mit gekochtem mischen.
- Hefesauce zubereiten.
- Hälfte der Nudeln in eine Auflaufform geben.

- Hälfte des Sauerkrauts darübergeben.
- Restliche Nudeln, dann restliches Sauerkraut darauf verteilen.
- Hefesauce darübergießen.
- Bei 200°C etwa 20 Minuten überbacken.

Für: vier Portionen.

Sauerkrautpfanne

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 - 1 Pk	Räuchertofu
1 Glas (ca. 680g)	Sauerkraut
2 1/2 T	Gemüsebrühe
2-3 TL	Kümmel
2 EL	Essig
1	Zwiebel
	Öl

- Räuchertofu in 3 cm lange, 3 mm breite und dicke Streifen schneiden, in etwas Öl knusprig anbraten, beiseitestellen.
- Zwiebel schälen, in Viertelringe schneiden, in Öl glasig dünsten.
- 3 EL vom Sauerkraut abnehmen, den Rest zu den Zwiebeln geben.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Kümmel und Essig dazugeben, 30 Minuten köcheln lassen.
- Das rohe Sauerkraut und den Räuchertofu untermischen.

Paßt zu: Gebratenen Schupfnudeln (schupfnudeln) oder Pellkartoffeln.

Schmorgurken im Tomatenreisring

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	große Salatgurke (oder 2 Feldgurken)
2 EL	Margarine
2 EL	Mehl
1 EL	Stärke
1-1 1/2 T	Sojamilch
3 EL	Hefeflocken
1/2 TL	Kurkuma (optional)
1 1/4 T	Reis
2 1/2 T	Wasser
2	Tomaten
	Pfeffer
	Salz

- Wasser zum kochen bringen, 1 TL Salz und Reis zugeben.
- Bei geschlossenem Deckel ca. 12-15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
- Tomaten würfeln und 3 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Reis mischen.
- Während der Reis kocht, Gurken schälen, längs vierteln, schräg in mundgerechte Stücke schneiden.
- Mit etwas Salz in 1 EL Margarine andünsten.
- Stärke in 2 EL Sojamilch anrühren.
- Mehl über die Gurkenstücke streuen, gründlich vermengen.
- Restliche Sojamilch und angerührte Stärke und hinzugeben.
- Hefeflocken darüberstreuen.
- Sauce etwas andicken lassen.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Restliche Margarine unterrühren.
- Tomatereis zu einem Ring anrichten und Schmorgurken in die Mitte füllen.







Schneller Schokoaufstrich

von Iris Berger

2 EL	Mandelmus
2 EL	Agavendicksaft
2 geh TL	Kakao

- Gut verrühren.

Variante: Andere Nußmuse verwenden.

Schnelle scharfe Tomatensuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 T	Passata
1/2	rote Chilischote
1 El	Essig
2 EL	Olivenöl
	Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer
	Cayennepfeffer
1 Msp	getrockneten Oregano
1	Knoblauchzehe (optional)
2-3 Blättchen	Basilikum
	Weißbrot-Croutons (/rezepte/croutons) (optional)

- Chili in dünne Ringe schneiden, in etwas Olivenöl anbraten.
- Passata zugeben.
- Mit reichlich Paprika, Salz, etwas Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
- Essig und Oregano zugeben.
- Auf Wunsch den geschälten, in dünne Scheibchen geschnittene Knoblauch zugeben.
- Aufkochen, einige Minuten köcheln lassen.
- Ggf. in der Zwischenzeit die Croutons zubereiten.
- Restliches Olivenöl zur Suppe geben, auf zwei Teller verteilen, mit in Streifen geschnitenem Basilikum bestreuen.
- Croutons erst unmittelbar vor dem Essen darübergeben.

Variante: 1/2 T Passata durch Gemüsebrühe ersetzen (dann weniger salzen).

Schoko-Bananen-Kokos-Shake

von Iris Berger

2 große oder 3 kleine	Bananen
3 T	Sojamilch
3-4 EL	Kokosflocken
3-4 EL	Nüsse (Haselnüsse, Mandeln o.ä.)
2 EL	Kakao
2 EL	Haferflocken

- Alle Zutaten in den Mixer geben und erst langsam, dann auf höchster Stufe durchmixen.

Varianten: Anstatt der Nüsse können auch Sonnenblumenkerne, Sesamsamen oder Cashewkerne verwendet werden.

Hinweis: Aufgrund der Bananen eigentlich süß genug, aber es kann auch noch etwas Zucker / Agavendicksaft dazugegeben werden.

Schoko-Birne

von Iris Berger

für den Pudding

2 T	Sojamilch
1 geh EL	Kakao
6 geh EL	Maisstärke
2 EL	Rohzucker oder Obstdicksaft
1 Pr	Salz

für die Birnen

2	feste, grüne Birnen
1/2	Zitrone
1 EL	Zucker

- Topf mit Wasser (halbvoll), dem Saft der halben Zitrone und dem Zucker aufsetzen.
- Birnen mit einem Kartoffelschäler schälen und unten flach abschneiden, mit einem Löffel das Kerngehäuse herausschaben.
- Birnen ca. 5 min. im Zitronen-Wasser kochen, bis sie weich, aber nicht matschgig sind (Gabelprobe), dann auf Teller stellen.
- Den Schokoladenpudding nach Rezept (schokoladenpudding) kochen und, wenn er fertig ist, noch heiß über die Birnen gießen.

Hinweis: Kann heiß oder kalt gegessen werden.

Schoko-Birnenkuchen

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

Schokohefeteig

2 T	Mehl
1/2 T	Sojamilch
1/2 T	lauwarmes Wasser
1/2 Pk	Hefe
1/2 T	Zucker
2 geh. EL	Kakao

Belag

6	Birnen (ca. 600 g)
4 EL	Zucker
1 TL	Zimt

Streusel

1 T	Mehl
1/2 T	Zucker
2 geh. EL	Kakao
100g	Margarine
1 Pr	Salz

- Für den Hefeteig das Mehl mit Hefe, Zucker und Kakao vermischen, Sojamilch und Wasser zugeben und gut verkneten.
- Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- Für die Streusel alle Zutaten gut verkneten.
- Die Birnen nach Wunsch schälen und achteln.
- Für den Belag die 4 EL Zucker und den Zimt mischen.
- Den Hefeteig in eine Springform geben, die Birnenstücke darauf verteilen und mit dem Zucker-Zimt-Gemisch bestreuen.
- Darauf die Streusel verteilen.
- Bei 180°C 45-50 Minuten backen.



Schokocrossies

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2	Rezept Schokolade (/rezepte/schokolade) (300g)
3 T	Cornflakes (ca. 150g)

- Cornflakes mit der noch flüssigen Schokoladenmasse mischen, bis sie vollständig damit überzogen sind.
- Löffelweise auf Backpapier setzen, auskühlen lassen.



Variante: Einen Teil der Cornflakes durch gehackte Mandeln ersetzen.

Schokohaferflocken

von Iris Berger

1 T	zarte Haferflocken (Kleinblatt)
2 geh TL	Kakao
4 TL	Zucker
3/4 T	Sojamilch

- Haferflocken, Kakao und Zucker trocken verrühren.
- Sojamilch dazugeben.

Schokoladenkekse

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 1/3 T (200g)	Weizenmehl
2/3 T (100g)	Rohzucker
1/5 Pk (100g)	Margarine
4 EL	Kakao
3-4 EL	Sojamilch

- Margarine, Mehl, Zucker, Kakao und Sojamilch zu einer glatten Kugel kneten (falls der Teig zu trocken ist, etwas mehr Sojamilch zugeben).
- Eine halbe Stunde ruhen lassen.
- Dünn ausrollen, Kreise ausstechen oder in Quadrate schneiden.

→

- Bei 190°C ca. 15 min. backen.

Schokolade

von Thomas Scherhag

1 Pk (250 g)	Palm- bzw. Kokosfett
1 Pk (250 g)	Puderzucker
2/3 T (100 g)	Kakao

- Palm- bzw. Kokosfett bei niedriger Temperatur schmelzen.
- Zucker unter rühren vollständig(!) darin auflösen.
- Kakao untermischen, keinesfalls zu heiß werden lassen, da sich sonst das Fett absetzt.
- Die Masse in eine geeignete Form gießen und auskühlen lassen.

Schokoladeneis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T (1/2 Pk)	Sojacreme
2 EL	Kakao
3 EL	Ahornsirup (oder Obstdicksaft)
1 EL	Margarine

- Margarine zerlassen.
- Mit den anderen Zutaten mischen.
- Etwa eine Stunde einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Weitere 45 Minuten einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Einige Stunden oder über Nacht einfrieren.
- 20-30 Minuten antauen lassen.
- Grob mit einer Gabel zerkleinern.
- Mit dem Pürierstab gründlich pürieren, um die gebildeten Eiskristalle zu zerkleinern, dabei eventuell noch etwas Sojamilch zugeben.

Tip: Statt der Sojacreme kann auch 1 T Sojamilch, mit 3 EL angerührter Maisstärke und den restlichen Zutaten aufgekocht, verwendet werden, mit der Sojacreme ist das Ergebnis jedoch noch etwas besser.

Hinweis: Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

Schokoladenkekse

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 1/3 T (200g)	Weizenmehl
2/3 T (100g)	Rohzucker
1/5 Pk (100g)	Margarine
4 EL	Kakao
3-4 EL	Sojamilch

- Margarine, Mehl, Zucker, Kakao und Sojamilch zu einer glatten Kugel kneten.
- Eine halbe Stunde ruhen lassen.
- Dünn ausrollen, Kreise ausstechen oder in Quadrate schneiden.
- Bei 190°C ca. 15 min. backen.

Schokoladenpudding

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 T	Sojamilch
1 geh EL	Kakao
6 geh EL	Maisstärke
2 EL	Rohzucker oder Obstdicksaft
1 Pr	Salz

- Kakao und Stärke mit ca. 8 EL Sojamilch glattrühren.
- Restliche Sojamilch mit Zucker und Salz erhitzen.
- Topf vom Herd nehmen, angerührte Masse einrühren.
- Unter ständigem Rühren kurz aufkochen.
- In mit kaltem Wasser ausgespülte Schälchen geben, auskühlen lassen.

Schupfnudeln

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	Kartoffelpüree (kartoffelpueree) (kalt)
1 T	Mehl

- Püree und Mehl verkneten, fingerlange und -dicke Nudeln formen.
- Portionsweise in siedendes Salzwasser geben, ziehen lassen (nicht kochen!), bis sie an die Oberfläche treiben.
- Mit dem Schaumlöffel herausnehmen.

Varianten: Nußschupfnudeln: Ein Drittel des Mehls durch gemahlene Haselnüsse ersetzen. Die Schupfnudeln können so gegessen werden, üblicherweise werden sie jedoch in etwas Öl rundum

→

angebraten.

Seitan-Grundrezept

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

1/2 Pk (250g)	Glutenmehl
1 T	Wasser
1 EL	Sojasauce

- Glutenmehl mit dem Wasser und der Sojasauce gut verkneten.
- Zu einem länglichen Laib formen.
- Scheiben oder Würfel daraus schneiden.
- In kochendes Wasser geben, 10 Minuten kochen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen.
- Die Teile können nun gebraten werden.

Seitanschnitzel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

4	Seitanschnitzel zu je 100 g (zwei pro Person)
2/3 T (100 g)	Weizenschrot
4 EL	Mehl
1/3-1/2 T	Wasser
1 Prise	Pfeffer
1 Msp	Salz
	Öl
1/2	Zitrone
	Petersilie

- Mehl, Wasser, Pfeffer und Salz zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
- Weizenschrot auf einen flachen Teller geben.
- Seitan im Teig wenden, anschließend im Weizenschrot panieren.
- Öl in der Pfanne erhitzen, Seitan von beiden Seiten goldbraun anbraten, bis die Panierung kroß ist.
- Mit Zitronenscheiben und Petersilie verzieren.

Dazu passen: Pommes frites oder Bratkartoffeln und grüner Salat.

Selleriesalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

Rest	Sellerie (z.B. die Enden, die von gebratenen Sellerieschieben übrigbleiben; die folgenden Mengenangaben beziehen sich auf etwa 100 g)
2 EL	Zitronensaft
3/4 T	Sojamilch
1 gestr TL	Salz

- Sellerie schälen, auf der Gemüsereibe raspeln.
- Mit Zitronensaft beträufeln, salzen.
- Mit der Sojamilch vermengen, 5 Minuten ziehen lassen.

Sesamcracker

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/3 T (33 g)	Sesam
1 1/3 T (200 g)	Weizenmehl
1/3 T (50 g)	Sojamehl
1 TL	Salz
1/4 T	Sonnenblumenöl
1/2 T	Wasser

- Sesam in der trockenen Pfanne rösten.
- Mit den beiden Mehlsorten und dem Salz mischen.
- Mit Öl und Wasser verkneten.
- 2-3 mm ausrollen, in zwei Finger breite, fingerlange Rechtecke schneiden.
- Bei 180°C ca. 25 min. backen.

Sesamkonfekt

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 T	Sesam
5 EL	Agaven- oder Birnendicksaft
1 TL	Kakao
2-3 EL	Kokosflocken

- Alle Zutaten außer den Kokosflocken mischen und pürieren.
- Walnußgroße Kugeln formen.
- In Kokosflocken wälzen.

Varianten: : Statt in Kokosflocken in etwas Sesam, Kakao, Puderzucker, gemahlenen Mandeln usw. wälzen.

Sesamtofu auf Chinakohl

von Joel Hempel

1/2 Pk (100g)	geräucherter Sesamtofu (oder Räuchertofu und 1 EL Sesam)
1/2 Kopf	Chinakohl (ca. 400g)
1 T	Kokosmilch
1 Hand voll	Mandeln (je nach Belieben etwas mehr)
1	Chilischote
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Zitronenolivenöl (bzw. Olivenöl und etwas Zitronensaft)
	Margarine
	Salz
	Cayennepfeffer
	Muskat (nur ganz wenig)

- Tofu würfeln, in Margarine knusprig anbraten und beiseite stellen (falls Räuchertofu und Sesam verwendet wird, Sesam nur kurz mitrösten).
- Chinakohl in 2 cm dicke Streifen schneiden.
- Zwiebel schälen und fein hacken.
- Chilischote nach Wunsch entkernen und in Streifen schneiden.
- 1 EL Margarine in einer großen Pfanne zerlassen und die Zwiebeln 2 Minuten darin andünsten.
- Chinakohl dazugeben und weitere 5 Minuten andünsten (Chinakohl soll dabei noch sehr knackig bleiben).
- Kokosmilch und Mandeln dazugeben und zum Kochen bringen.
- 4 Minuten köcheln lassen.
- Das Olivenöl dazugeben, Knoblauch hineinpressen, würzen(mit Cayenne, Salz und Muskat) und das ganze dann noch 3 Minuten leicht köcheln lassen.
- Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.
- Falls nötig noch etwas köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Tofu hinzugeben.

Varianten: Statt Mandeln können auch Hanfsamen, Haselnüsse, Kürbiskerne und andere Nüsse und Samen verwendet werden, statt Chinakohl Wirsing.

Tip: Wer keine Kokosmilch hat, kann Soja- oder Reismilch und 1-2 EL Kokosflocken verwenden.

Dazu paßt: Reis, Hirse usw.

Shahi Curry

von Rosa Peters (ZiskaF@gmx.net)

3	große Tomaten oder 1 Glas (500 g) passierte Tomaten
3 T	gemischtes Gemüse (z.B. Paprika, Zucchini, Karotten ...)
1 TL	Öl
	Salz nach Geschmack
1	große Zwiebel
1 TL	Koriandersamen
1 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	Anissamen
2 cm	frische Ingwerwurzel
1	Zimtstange
3	Nelken oder 1 Msp Nelkenpulver
3	Kardamomkapseln
etwas	Zucker (optional)

- Tomaten hacken und mit etwas Wasser weichkochen, dann durch ein Sieb passieren (oder passierte Tomaten verwenden).
- Gemüse kleinschneiden und kochen.
- Zwiebel und Ingwer schälen und kleinschneiden.
- Zwiebeln mit den Gewürzen und Ingwer in Öl anbraten, leicht bräunen lassen.
- Das Gemüse, das Tomatenpuree, Salz und nach Wunsch etwas Zucker hinzu geben.

Paßt: heiß zu Fladenbot oder Reis.

Shampoo

von Simone Stirn

1 Teil	Betain
3 Teile	Wasser

- Betain und Wasser in einen geeigneten Behälter, am besten einen Spender, geben und schütteln.

Hinweis: Nicht zum Verzehr bestimmt.

Sojabohnenbratlinge

von Iris Berger

1 Pk (500g)	Sojabohnen
2 TL	Kräutersalz
1 EL	Paprikapulver
1 Pr	Pfeffer
2 EL	Sojasauce
3 geh EL	Tomatenmark
2 geh EL	Weizenvollkornmehl
1 1/2	Zwiebeln
	Öl

- Sojabohnen über Nacht einweichen, 2 Stunden kochen.
- Abgießen, Sojabohnen mit dem Kartoffelstampfer grob zerstampfen.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Alle Zutaten außer dem Öl zu den Sojabohnen geben, gut vermischen, Bratlinge formen.
- In Öl braten.

Sojadickmilch

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	Sojamilch
1/2	Zitrone

- Zitrone auspressen, Saft in eine Tasse geben.
- Mit Sojamilch auffüllen.
- 5 Minuten gerinnen lassen.

Soja-Gulasch

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (100 g)	Sojawürfel
3 T	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Hefeextrakt
2 TL	Sojasauce
1-2 Msp	Pfeffer
1-2 Msp	Paprikapulver
1/2 T	Sojamilch
1 geh TL	Stärke
1-2 EL	Essig
1 Pr	Zucker
1 TL	Margarine
	Öl

- Sojawürfel in 3 T Gemüsebrühe 10 Minuten kochen, mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen.
- Abgießen, Gemüsebrühe auffangen.
- Größere Würfel ggf. halbieren.
- Sojawürfel in reichlich Öl knusprig anbraten.
- Zwiebel schälen, in Viertelringe schneiden, zu den Sojawürfeln geben, glasig dünsten.
- Zucker und Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten.
- Mit Essig und 1 1/2 T Gemüsebrühe ablöschen.
- Stärke mit Sojamilch verrühren, dazugeben.
- Mit Hedeextrakt, Sojasauce, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- 10-15 Minuten kochen lassen.
- Margarine unterrühren.

Paßt zu: Reis oder Nudeln.

Sojajoghurt

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 T	Sojamilch

- Ein Glas mit kochendem Wasser ausspülen.
- Sojamilch in das Glas füllen.
- Mit einem Sieb abdecken (als Insektenschutz).
- Bei Zimmertemperatur (um 22°C) etwa 2-3 Tage stehen lassen.
- Im Kühlschrank aufbewahren.





Variante: Sojamilch mit einigen TL des vorigen Ansatzes mischen, über Nacht stehen lassen.

Anmerkung: In der Sojamilch vermehren sich Milchsäurebakterien aus der Luft. Die Zeit, bis sie fest wird, kann stark

→

schwanken. In seltenen Fällen kann sie durch andere Bakterien verderben (daher wird empfohlen, für den ersten Ansatz nur eine halbe Tasse zu verwenden).

Achtung: In den meisten kommerziell hergestellten Sojajoghurts werden kuhmilchbasierende Milchsäurebakterienkulturen verwendet (d.h., die Kulturen werden mit Kuhmilch ernährt, es wird also, wenn auch in geringen Mengen, Tiermilch für jeden Becher dieser Sojajoghurts verbraucht), sie sind also nicht vegan.

Sojamilch

von qUe (que2k@gmx.de)

300 g	Sojabohnen (ergibt ca. 3l Sojamilch)
4 l	Wasser

- Sojabohnen in reichlich Wasser mindestens 12 Std. einweichen lassen.
- Wasser weggiessen und in einem großen Topf geben, 1l Wasser dazugeben.
- Bohnen und Wasser kurz aufkochen lassen, mit Mixstab pürieren, bis ein feinkörniges Mus ensteht (ca. 4 min).
- 3l Wasser dazugeben und nochmals aufkochen lassen, mit Mixstab ein weiteres mal ca. 2 min. mixen.
- Masse mittels Dauerkaffeefilter (Goldtonfilter, mikrofeines Edelstahlgewebe) filtern, dabei ständig mit Löffel rühren, damit das Filtergewebe nicht verstopft.

Hinweis: Sojamilch gut gekühlt lagern und innerhalb weniger Tage verbrauchen. Dauerkaffeefilter (Goldtonfilter) gibt's ab 20 DM, Anschaffung lohnt sich auf jeden Fall, da die Gewähr für beste Filterergebnisse. Reinigung ist wesentlich unproblematischer als bei anderen Filtern.

Sojamilchreis mit heißen Früchten

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1/2 T	Rundkornreis
2 T	Sojamilch
5 EL	Zucker
1 TL	Öl
1 Pr	Salz
150 g	Kirschen, entsteint (TK oder frisch)
1/2 T	Wasser
1 EL	Stärke

- Reis, Sojamilch, 2 EL Zucker, Salz und Öl in einen Topf geben.
- Aufkochen, auf niedrigster Stufe ca. 25 Minuten quellen lassen (ohne Deckel), ab und zu umrühren.
- Für die Soße Kirschen, restlichen Zucker und Wasser kurz aufkochen lassen.
- Stärke mit 2 EL Wasser anrühren und dazu geben.

Variante: Statt der Kirschen Beeren (Him-, Brom-, Heidel-, Erdbeeren etc.) verwenden.

Hinweis: Um ein Überkochen zu verhindern, kann ein Teil der Sojamilch (ein Drittel bis zur Hälfte) durch Wasser ersetzt werden.

Sojarahmhefekuchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 T	helles Mehl (Typ 550)
3 T	Sojamilch
4-5 EL	Rohzucker
1/4-1/2 W	Hefe
2-3 TL	Zimt
1 EL	Margarine
4 EL	Zitronensaft
	Öl

- Hefe mit 1/2 T lauwarmer Sojamilch und 1 EL Zucker vermischen, 15 Minuten gehen lassen.
- Mit Mehl, 1 Msp Zimt, Margarine, 1/2 T weiterer Sojamilch, evt. einem weiteren EL Zucker zu einem gechmeidigen Teig kneten.
- Abgedeckt 45 Minuten gehen lassen.
- In der Zwischenzeit restliche Sojamilch (2 T) mit 1 EL Zucker und dem Zitronensaft vermischen.
- Restlichen Zucker (2 EL) und restlichen Zimt mischen.
- Hefeteig auf einem gefetteten Backblech ausrollen, einen fingerbreiten Rand hochdrücken.

→

- Eingedickte Sojamilch gleichmäßig darauf verteilen, Zimtzucker darüberstreuen.
- 15 Minuten gehen lassen.
- 20-25 Minuten bei 200°C backen.

Sojarahmsauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Grundrezept Saucenbaukasten "dunkle Sauce" (saucenbaukasten) (aber nur 1 T Gemüsebrühe)
1/2 T	Sojamilch
1-2 TL	Margarine zusätzlich

- Wie Grundrezept, 1/2 T Gemüsebrühe durch die Sojamilch und die zusätzliche Margarine ersetzen, ggf. entsprechend kräftiger würzen.

Sonnenblumencreme

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	Sonnenblumenkerne
2 T	Wasser
6-8 EL	Sojamilch
1-1 1/2 EL	Zitronensaft
1 gestr TL	Salz

- Sonnenblumenkerne über Nacht im Wasser einweichen.
- Überschüssiges Wasser abgießen.
- Sojamilch, Zitronensaft und Salz dazugeben.
- Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Varianten: Kräutersalz statt Salz verwenden, andere Gewürze ergänzen oder Grundrezept mit Bärlauch usw. abwandeln (kleinschneiden und untermischen oder mitpürieren), z.B. Petersilien-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremepetersilie) , Schnittlauch-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremeschnittlauch) , Knoblauch-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremeknoblauch) , Zwiebel-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremezwiebel) , Zwiebel-Apfel-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremezwiebelapfel) , Tomaten-Kresse-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremetomatekresse) .

Knoblauch-Sonnenblumencreme

von Iris Berger

1	Grundrezept Sonnenblumencreme (sonnenblumencreme)
1-2	Knoblauchzehen (nach Geschmack)

- Knoblauchzehen schälen, in Scheiben schneiden und bei der Zubereitung des Aufstrichs mitpürieren.

Petersilien-Sonnenblumencreme

von Iris Berger

1	Grundrezept Sonnenblumencreme (sonnenblumencreme)
1 Bund	Petersilie

- Petersilie kleinschneiden und unter den fertigen Aufstrich pürieren.

Tip: Das gestrichene Brot mit Tomatenscheiben belegen.

Schnittlauch-Sonnenblumencreme

von Iris Berger

1	Grundrezept Sonnenblumencreme (sonnenblumencreme)
1 Bund	Schnittlauch

- Schnittlauch kleinschneiden und unter den fertigen Aufstrich mischen.

Tomaten-Kresse-Sonnenblumencreme

von Iris Berger

1	Grundrezept Sonnenblumencreme (sonnenblumencreme) (mit Kräutersalz statt Salz)
1	Tomate
1 EL	Tomatenmark
1 Schale	Kresse

- Tomate würfeln, Kresse abschneiden, beides zusammen mit dem Tomatenmark unter den fertigen Aufstrich pürieren.

Zwiebel-Sonnenblumencreme

von Iris Berger

1	Grundrezept Sonnenblumencreme (sonnenblumencreme)
1	große Zwiebel
etwas	Öl

- Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden.
- In Öl glasig dünsten und abkühlen lassen.
- Bei der Zubereitung des Aufstrichs mitpürieren.

von Iris Berger

1	Grundrezept Sonnenblumencreme (sonnenblumencreme)
1	kleine Zwiebel
1/4	kleiner Apfel
	Majoran
	Sonnenblumenöl

- Zwiebel schälen und würfeln schneiden.
- In Öl glasig dünsten.
- Apfel würfeln, dazugeben, weiter dünsten, bis die Zwiebel gebräunt ist.
- Bei der Zubereitung des Aufstrichs mitpürieren.
- Mit Majoran abschmecken.

Spargel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

500 g	weiße Spargel
2 EL	Margarine
2-3 EL	Zitronensaft
1 Pr	Zucker
1 EL	Mehl
1/3 T	Sojamilch
etwas	Petersilie (optional)
	Salz

- Spargel (vom Kopf weg) schälen, holzige Enden abschneiden.
- Enden und Schalen mit Wasser bedeckt auskochen.
- Die Spargel mit dem Kochwasser, 1 TL Salz, Zucker, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Margarine in einen Topf geben.
- Wenn nötig noch etwas Wasser dazugeben, bis die Spargel bedeckt sind.
- Im geschlossenen Topf einige Minuten bißfest kochen (nicht zu weich).
- Sojamilch mit 1 EL Zitronensaft mischen.
- 1 EL Margarine in einem kleinen Topf zerlassen, mit Mehl glattrühren.
- Das Spargelkochwasser dazugeben, ebenfalls glattrühren, eventuell etwas einkochen lassen.
- Die Sojadickmilch dazugeben, kurz aufkochen lassen.
- Mit Salz und eventuell restlichem Zitronensaft abschmecken.
- Vom Herd nehmen, restliche Margarine unterrühren.
- Sauce über die Spargel geben, mit gehackter Petersilie bestreuen.



Paßt zu: Pellkartoffeln, Nudeln oder Reis.

Variante: Wer sich nicht an einer leichten Verfärbung der Spargel stört, kann auf den Zitronensaft verzichten (die Sojamilch dann evt. mit 1 TL Stärke anrühren), das Eigenaroma des Spargels kommt dadurch wesentlich besser zur Geltung.

Tip: Ist das Spargelkochwasser nicht geschmacksintensiv genug für die Sauce, kann sie mit etwas Gemüsebrühe oder 2-3 TL Würzhefeflocken ergänzt werden, das sollte aber normalerweise nicht der Fall sein.

Spargeltomatensalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

200 g	Spargel
1 Pr	Zucker
1 TL	Margarine
2	Tomaten
1 EL	Öl
1 TL	Essig
1 Pr	Pfeffer
	Salz

- Spargel (vom Kopf weg) schälen, holzige Enden abschneiden.
- Enden und Schalen mit Wasser bedeckt auskochen.

- Die Spargel mit dem Kochwasser, 1 Msp Salz, Zucker, Margarine in einen Topf geben.
- Wenn nötig noch etwas Wasser dazugeben, bis die Spargel bedeckt sind.
- Im geschlossenen Topf einige Minuten bißfest kochen (nicht zu weich).
- Abkühlen lassen, abgießen (Kochwasser auffangen).
- Spargelköpfe abschneiden, Rest in dünne Scheibchen schneiden.
- Stielansatz der Tomaten entfernen, klein würfeln.
- Aus Öl, Essig, Pfeffer, 1 Msp Salz und 2 EL Spargelkochwasser eine Marinade bereiten, mit den Spargelscheibchen und den Tomatenwürfeln vermischen.
- Spargelköpfe darauflegen.

Tip: Das restliche Spargelkochwasser als Grundlage für Suppe oder Sauce verwenden.

Spinat-Cannelloni

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

250g	Cannelloni
	Olivenöl
1 Pk (450g)	TK-Spinat
1 Pk (500g)	Tofu
1 gr.	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
	Salz
	Pfeffer
Tomatensauce	
500ml	Passata
1 EL	Gemüsebrühpulver
1 gestr. TL	Oregano, getrocknet
1 gestr. TL	Basilikum, getrocknet
1 Zehe	Knoblauch
	Salz
	Pfeffer
Hefesoße	
1 2/3 T (400ml)	Sojamilch
2 geh. EL	Mehl
1 TL	Senf
1/2 EL	Gemüsebrühpulver
3 EL	Margarine
3 EL	Hefeflocken
	Salz

- Spinat auftauen und abtropfen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken, in Olivenöl andünsten.
- Tofu zerdrücken, zum Spinat geben.
- Spinat, Tofu, Zwiebel und Knoblauch vermischen, evt. leicht pürieren.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Für die Tomatensauce Passata zum Kochen bringen.
- Knoblauchzehe schälen, zerdrücken und dazugeben.
- Kräuter dazugeben.
- Gemüsebrühpulver gut unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Hefesoße Sojamilch mit Mehl, Hefeflocken und Senf erhitzen.
- Gemüsebrühpulver und Margarine dazugeben.
- Unter ständigem Rühren um Kochen bringen.
- Mit Salz abschmecken.
- Eine große Auflaufform gut mit Olivenöl einfetten.
- Canneloni mit der Spinat-Tofu-Masse füllen und in die Auflaufform legen
- Tomatensauce darübergießen.
- Zum Schluß die noch heiße Hefesoße (wenn sie kalt wird, wird er zu fest) darübergießen.
- Bei 200°C ca. 30-40 Minuten backen.

Hinweis: Für 4 Personen.

Spinatpesto

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

200g	Blattspinat
1-2	Knoblauchzehen (optional)
	Olivenöl (oder ein geschmacksneutrales Öl)
	Salz

- Spinat von Stielen befreien und gründlich waschen, trockenschleudern.
- Knoblauch schälen, grob zerkleinern.
- Zutaten im Mixer bzw. mit dem Pürierstab pürieren, dabei nach und nach Öl zugeben, bis eine gleichmäßige Paste entsteht.
  + Mit Salz abschmecken.

Tip: Das Pesto hält sich mit Öl bedeckt in einem verschlossenen Glas einige Tage im Kühlschrank.

Hinweis: Das Pesto wird kalt auf heiße Pasta gegeben (eventuell mit etwas Nudelkochwasser angerührt).

Spinatsauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

200g	frischer Blattspinat
2-3 EL	Margarine
1 T	Sojamilch
1/2 T	Wasser
1 Zehe	Knoblauch
3 EL	Hefeflocken
2 EL	Mehl
1 EL	Zitronensaft
1 gestr. TL	Stärke
	Salz
	Muskat
	Pfeffer

- Spinat waschen und trockenschleudern, in Streifen schneiden.
- Margarine zerlassen, Spinat mit etwas Salz darin unter Rühren 2 Minuten andünsten.
- Mit Mehl bestäuben, verrühren, Sojamilch zugeben.
- Knoblauch schälen, pressen oder kleinschneiden, mit den Hefeflocken und dem Zitronensaft zugeben.
- Stärke mit dem Wasser anrühren, dazugeben, unter Rühren aufkochen lassen.
- Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Paßt zu: Pasta.

Variante: Sauce pürieren.

Spinatsuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

100 g	Blattspinat
1 1/2 T	Gemüsebrühe
1/2 T	Sojamilch
1/2	Knoblauchzehe
	Muskat

- Spinat waschen, grobe Stiele entfernen, mit Sojamilch und Knoblauch pürieren.
- In die heiße Gemüsebrühe einrühren, zwei Minuten ziehen lassen.

Variante: Nudelreste als Einlage einige Minuten darin heiß werden lassen.

Spülmittel

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

100 ml	Betain
1 TL	ätherisches Orangenöl
400 ml	Wasser
1	alte Spülmittelflasche o.ä.

- Betain und Orangenöl in die Flasche füllen, umschwenken.
- Wasser dazugeben und schütteln.

Tip: Wer beim Einfüllen der Zutaten jeweils eine Markierung auf die Flasche malt, kann sich zukünftig (außer beim Orangenöl) das Abmessen sparen.

Hinweis: Ergibt einen halben Liter.

Stachelbeerkuchen

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

4/5 Pk (200g)	Margarine
1 T	Sojamilch
2 EL	Zitronensaft
1 T	Zucker
2 T	Mehl
2 gestr. TL	Natron
700-800g	Stachelbeeren (frisch oder aus dem Glas)
	Margarine oder Öl für das Blech

- Den Zitronensaft zur Sojamilch geben und diese gerinnen lassen.
- Margarine, Zucker, Mehl und Natron miteinander verrühren.
- Die geronnene Sojamilch zugeben und noch mal rühren.
- Das Backblech einfetten, den Teig darauf verteilen.
- Die Stachelbeeren ggf. abgießen und abtropfen lassen und darauf verteilen.
- Bei 175°C ca. 40-45 Minuten backen.

Hinweis: Dieses Rezept ist für ein kleines Backblech bestimmt (ca. 30×40 cm).

Varianten: Statt der Stachelbeeren andere Beeren oder Kirschen verwenden.

Suppe für viele

von Sarah Durry (sarah@durry.de)

5-6	Zwiebeln
6	Kartoffeln
6	Möhren
1	Zucchini
1 Pk (300 g)	Erbsen
1	Kohlrabi
6-8 T	Wasser
	Gemüsebrühe
	Salz
	Paprikapulver
	Pfeffer

- Alles waschen, schälen und kleinschnippeln.
- Zwiebeln in etwas Gemüsebrühe andünsten.
- Möhren, Zucchini und Kohlrabi dazu.
- Erbsen, Kartoffeln auch dazu, mit Wasser auffüllen, zum Kochen bringen.
- Nach 10 Minuten würzen, ca. 20 Minuten weiter köcheln lassen und dann pürieren.
- Eventuell nochmal abschmecken.

Varianten: Das ganze geht auch noch mit Brokkoli, Paprika, Spinat.

Szegediner Gulasch

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (100 g)	Sojawürfel
1 Glas (ca. 680g)	Sauerkraut
3-4 T	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Kümmel
1-2 TL	Paprikapulver
4-5 EL	Sojamilch
2 EL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe
1 Pr	Zucker
	Öl
	Salz
	Pfeffer

- Sojawürfel in 3 T Gemüsebrühe 10 Minuten kochen, mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen.
- Abgießen, Gemüsebrühe auffangen.
- Größere Würfel ggf. halbieren.
- Sojawürfel in reichlich Öl knusprig anbraten.
- Zwiebel schälen, in Halbringe schneiden, zu den Sojawürfeln geben, glasig dünsten.
- Zucker und Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten.
- Sauerkraut dazugeben, mit 2 T Gemüsebrühe ablöschen.
- Eine Knoblauchzehe schälen, in Scheibchen schneiden, dazugeben.
- Kümmel und Paprikapulver dazugeben.
- Bei geringer Hitze 30-40 Minuten kochen.
- Sojamilch und Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, 5 Minuten weiterkochen lassen.

Paßt zu: Pellkartoffeln.

Tapetenlöser

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	heißes Wasser
1 TL	Betain

- Zutaten in eine Sprühflasche geben, schütteln.
- Tapete ganzflächig damit einsprühen.
- 20-30 Minuten einwirken lassen.
- Tapete abziehen, ggf. mit einem Spachtel vorsichtig abheben.



Toast Hawaii

von Iris Berger

4	Scheiben Ananas (ca. 1 1/2 - 2 cm dick)
1/2 Pk (100g)	Räuchertofu
4 Scheiben	Weißbrot (weissbrot)
1	Pizzahefesauce (pizzahefesauce)

- Pizzahefesauce nach Rezept zubereiten.
- Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden und auf den Brotscheiben verteilen.
- Auf jedes Brot eine Scheibe Ananas legen.
- Die Hefesauce gleichmäßig darauf verteilen.
- 15 min bei 200°C im Backofen überbacken.

Tofubratlinge

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (200g)	Tofu
3 EL	Mehl
5 EL	Zitronensaft
2 EL	Sojamilch
	Pfeffer
	Salz
	Öl

- Tofu mit einer Gabel zerdrücken, so daß stecknadelkopfgroße Krümel entstehen.
- Mehl mit Zitronensaft und Sojamilch glattrühren.
- Angerührtes Mehl mit dem Tofu vermengen, mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.
- Mit feuchten Händen aus der Tofumasse fünf fingerdicke Bratlinge formen.
- Öl mit etwas Salz in einer Pfanne erhitzen.
- Tofubratlinge von beiden Seiten braten.

Tofu in Sesamkruste

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (200 g)	Tofu
1/5 T	Gemüsebrühe
2 EL	Sojasauce
1/2 T	Sesam
2-3 EL	Mehl
3-4 EL	Wasser
	Öl
	Salz

- Tofu in 4-5 Millimeter dicke Scheiben schneiden.
- In Gemüsebrühe und Sojasauce eine Stunde marinieren, dabei nach einer halben Stunde wenden.
- Öl mit etwas Salz in einer Pfanne heiß werden lassen.
- Mehl mit Wasser zu einem Brei anrühren, Tofuscheiben darin und anschließend im Sesam wenden.
- Tofuscheiben auf beiden Seiten knusperig braten.

Tip: Schmeckt auch kalt auf Brot.

Tofunaise

von Peter Busch

1 Pk (200 g)	Seidentofu (oder normaler Tofu, dann etwas mehr Sojamilch verwenden)
3 EL	Sojamilch (bei normalem Tofu 5-6 EL)
1-2 EL	Essig
1 EL	Olivenöl
2 TL	Senf
1 TL	Kurkuma
	Salz, Pfeffer

- Alles in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Tip: Falls zu dickflüssig: mehr Sojamilch nehmen, falls zu dünn: mehr Tofu nehmen

Tofupilzzeux mit Basmatireis

von Sarah Durry (sarah@durry.de)

1 Pk (400 g)	Tofu
150 g	Champignons
100-200 g	Sojasprossen
150 g	Bambussprossen
3-4	Frühlingszwiebeln
1 EL	Sojasauce
1 EL	Essig
1 TL	Zucker
1 1/2 TL	Salz
1 TL	Sesamöl
1 TL	Stärke
2 T	Basmatireis
	Öl

- Reis 1/2 Stunde in kaltem Wasser einweichen, dann in kochendem, gesalzenem Wasser 10 Minuten garen.
- Tofu würfeln, in beliebigem Pflanzenöl anbraten, aus der Pfanne / dem Wok raus und beiseite stellen.
- Pilze, Frühlingszwiebeln und Bambussprossen schneiden.
- Zusammen mit den Sojasprossen in etwas Öl anbraten (ca. 5 Minuten).
- Tofu wieder rein, alles gut umrühren.
- Sojasauce, Essig, Zucker, Salz, Sesamöl dazu und gut vermengen.
- Stärke mit 1/2 T Wasser verrühren.
- Wenn die Chose kocht, verrührte Speisestärke dazu zum eindicken und zum Reis servieren.

Tofuplätzchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (250g)	Tofu
2 EL	Tomatenmark
1/2	Zwiebel
4 EL	Mehl
3 EL	Sojasauce
	Öl

- Zwiebel schälen, würfeln, mit Tofu, Tomatenmark, Mehl, Sojasauce und 2 EL Öl pürieren.
- Öl in der Pfanne erhitzen.
- Mit einem Löffel Kleckse der Masse ins heiße Öl setzen.
- Von beiden Seiten braten.



Variante: Tofu vor dem Braten mehlieren.

Tip: Schmeckt auch kalt auf Brot.

Gebratene Tofuscheiben

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (200 g)	Tofu
8 EL	Sojasauce
	Paprika
	Cayennepfeffer
	Öl
1/2	Zitrone (optional)

- Tofu in 3-5 mm dicke Rechtecke schneiden, diese diagonal halbieren.
- Auf einem großen Teller auslegen, mit Sojasauce beträufeln und mit Paprika und Cayennepfeffer würzen.
- Mindestens eine Stunde marinieren, dabei nach einer halben Stunde wenden.
- Öl in einer Pfanne heiß werden lassen.
- Tofuscheiben auf beiden Seiten braten, bis die Oberfläche fest wird.
- Nach Wunsch mit Zitronensaft beträufeln.



Tofuspieße

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (200 g)	Tofu
3-4 EL	Sojasauce
2 TL	Öl
1 TL	Ahornsirup
1 Msp	Paprikapulver
2 kl.	Zwiebeln (zusammen ca. 75 g)
1 kl.	Zucchini
1/2	rote Paprikaschote
1/2	grüne Paprikaschote
	Öl zum Braten

Sauce

1 EL	Tomatenmark
1 TL	Essig
1/2 T	Gemüsebrühe
1	rote Paprikaschote
1/2	Zwiebel (50 g)
2-3	Knoblauchzehen
1 TL	Speisestärke
1 Pr	Zucker
	Paprikapulver
	Pfeffer

- Tofu in 2 cm große Würfel schneiden.
- Sojasauce, Öl, Ahornsirup und Paprikapulver mischen, den Tofu einige Stunden (oder über Nacht) darin marinieren (am besten in einem geschlossenen Gefäß, dieses gelegentlich schütteln).
- Zwiebeln schälen und vierteln.
- Zucchini in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden.
- Rote und grüne Paprikahälfte in Rauten schneiden.
- Alles abwechselnd auf Spieße stecken (das Gemüse darf dabei nicht über die Tofuwürfel hinausragen, damit der Tofu beim Braten auf dem Pfannenboden aufliegen kann).
- Öl in einer Pfanne erhitzen.

↑ →

- Die Spieße hineingeben und bei großer Hitze braten, wenn eine Seite der Tofuwürfel braun ist, wenden, bis sie rundum knusprig sind.
- Für die Sauce Zwiebel schälen und fein würfeln.
- In etwas Öl in einem Topf glasig dünsten.
- Paprikaschote ebenfalls klein würfeln, dazugeben.
- Tomatenmark und Zucker auf dem Topfboden anrösten.
- Knoblauch schälen, dazupressen, mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen.
- Mit Paprika und Pfeffer abschmecken.
- Stärke mit etwas Wasser anrühren, dazugeben, kurz aufkochen lassen.

Variante: Die Spieße nicht in der Pfanne, sondern im Backofen auf einem geölten Backblech bei 220°C ca. 45 min. braten.

Ergibt: 4 Spieße.

Dazu passen: Getreide und Kartoffeln.

Gebratene Tofuwürfel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (400g)	Tofu
1 Stange	Lauch
1-2 Zehen	Knoblauch
3-4 EL	Öl
3 EL	Sojasauce
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Hefeflocken
1 EL	Sesam
1 EL	Mehl

- Tofu in zentimetergroße Würfel schneiden.
- Lauch putzen ind in Ringe schneiden.
- Tofuwürfel und Lauchringe 3-4 min. in Öl anbraten.
- Knoblauch schälen und kleinhacken und dazugeben.
- Sesam, Mehl und Hefeflocken dazugeben, 4-5 min. weiterbraten.
- Sojasauce und Zitronensaft dazugeben, weiterbraten, bis die Tofuwürfel knusprig sind.

Dazu paßt: Reis.

Tofu in Zitronensauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (400g)	Tofu
1	Schalotte
1 T	Sojamilch
1/2	Zitrone
	Öl
	Cayennepfeffer
	Salbei
	Salz

- Tofu in 6mm große Würfel schneiden.
- 7/8 davon mit reichlich Cayennepfeffer und etwas Salz würzen und in Öl kroß braten.
- Schalotte schälen und fein würfeln, zum Tofu geben.
- Wenn die Schalotten glasig sind etwas Salbei zugeben.
- Zitrone auspressen, den restlichen Tofu mit dem Saft und der Sojamilch pürieren.
- Zum gebratenen Tofu geben, etwas eindicken lassen, nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Tip: Paßt zu Reis oder Bandnudeln. Schmeckt auch kalt auf Brot.

Tomaten-Auberginen-Nudelauflauf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2-3/4	Aubergine
3	Tomaten
gut 1/2 Pk	Penne (ca. 300g)
1	Knoblauchzehe
etwas	Margarine
2 EL	Sesam
1	Rezept Hefesauce (hefesauce) (Essig bzw. Zitronensaft und Wasser weglassen)
	Olivenöl
	Salz

- Nudeln in reichlich Salzwasser bißfest kochen.
- Aubergine in zentimetergroße Würfel schneiden, salzen, in reichlich Olivenöl anbraten.
- Nudeln abgießen, mit den Auberginenwürfeln und der durchgepreßen oder kleingeschnittenen Knoblauchzehe mischen, in eine Auflaufform geben
- Hefesauce darübergeben.
- Einige Margarineflöckchen darauf setzen.
- Sesam darüberstreuen.

→

- Bei 220°C ca. 20 Minuten überbacken.

Tomatenbaguette

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (100g)	getrocknete Tomaten
3 T	helles Weizenmehl
1 T	lauwarmes Wasser
1/2 Würfel	Hefe
1/5 T	Olivenöl
1 EL	Essig
1 TL	Zucker
2 TL	Kräutersalz
1 TL	Oregano (getrocknet)
1 TL	Basilikum (getrocknet)

- Hefe und Zucker in der Hälfte des Wassers aufläsen, zehn Minuten gehen lassen.
- Alle Zutaten außer den Tomaten mischen, zu einem gleichmäßigen Teig kneten.
- Abgedeckt eine halbe Stunde gehen lassen.
- Tomaten kleinschneiden, mit dem Teig verkneten.
- Zwei etwa unterarmlange Stränge formen, auf Backpapier geben.
- Mit Wasser besprühen, erneut eine halbe Stunde gehen lassen.
- Mit Wasser besprühen, 15 Minuten bei 220°C backen.
- Mit Wasser besprühen, weitere 15 Minuten bei 200°C backen.
- Mit Wa[illegible]m Gitter auskühlen lassen[illegible]





Ergibt: zwei kleine Baguettes.

Eingelegte Tomaten

von Iris Berger

1 Pk (100 g)	getrocknete Tomatenhälften
1/2 l	Wasser
2 1/2 T	Olivenöl
3 EL und 1 TL	Essig
4	Koblauchzehen
1 geh. EL	Kräuter der Provence
1/2 TL	Kräutersalz

- Das Wasser zusammen mit 3 EL Essig in einem Topf aufkochen, die Tomaten dazugeben und 3 Minuten kochen lassen.
- Dann die Tomaten in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und zusammen mit dem klein gehackten Knoblauch, den Kräutern der Provence und dem Kräutersalz in ein Schraubglas füllen und mit dem Olivenöl übergießen.
- Glas fest verschließen und gut schütteln, bis sich die Gewürze gleichmäßig verteilt haben.
- 1-2 Woch[illegible] lassen.





Tomatenfarfalle

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Portion Farfalle (Schmetterlingsnudeln)
1	Tomate
1	Knoblauchzehe
3	eingelegte Chilischoten (oder etwas rote frische Chilischote)
2-3 EL	Öl
	einige frische Basilikumblätter
	Salz

- Knoblauch schälen, durchpressen und mit dem Öl vermengen.
- Farfalle in reichlich Salzwasser bißfest kochen.
- Tomate halbieren, Stielansatz entfernen, klein würfeln.
- Eingelegte Chilis in Ringe (bzw. frische klein) schneiden.
- Gemüse mit dem Knoblauchöl mischen, salzen und unter die Farfalle mischen.
- Basilikum in Streifen schneiden und darübergeben.

Tomatensauce mit roten Linsen

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1 Glas (500ml)	passierte Tomaten
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1/2 T	rote Linsen
1/2 T	Gemüsebrühe
1 TL	(Kräuter-)Salz
1/2 TL	Pfeffer
1 EL	Kräuter der Provence (getrocknet)
	Olivenöl

- Zwiebel kleinschneiden und mit Olivenöl anbraten.
- Knoblauchzehe pressen oder hacken, kurz mitbraten.
- Restliche Zutaten dazu und kochen, bis die Linsen weich sind.

Tomatenpesto

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (100g)	getrocknete Tomaten
1/4 T	Olivenöl
2 EL	Pinienkerne, Wal- oder Haselnüsse
1-2	Knoblauchzehen
2 EL	Essig
1 Handvoll	frisches Basilikum
	Oregano
	Salz

- Tomaten in eine Schüssel, Essig darübergeben.
- Mit kochendem Wasser gut bedecken, mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen, abgießen.
- Knoblauch schälen.
- Alle Zutaten zu einer Paste pürieren, nach Wunsch mit Salz abschmecken.





Schmeckt als: Brotaufstrich oder, mit mehr Olivenöl und ggf. etwas Nudelkochwasser verdünnt, als Pastasauce.

Tomaten-Rabbit

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 EL	Margarine
1 EL	Stärke
6 EL	Mehl
1 1/2 T	Sojamilch
1 EL	Senf
3 EL	Essig
3-4 EL	Hefeflocken
2-3 EL	Tomatenmark
1 TL	Salz

- Margarine zerlassen.
- Stärke und Mehl einrühren.
- Mit etwas Sojamilch glattrühren.
- Restliche Zutaten dazugeben, aufkochen lassen.
- Das Rabbit wird heiß auf getoastetem Weißbrot (weissbrot) gegessen.



Anmerkung: Rabbit bedeutet nicht "Kaninchen"; es handelt sich um die vegane Version eines Walisischen Gerichts, Welsh Rabbit (eigentlich: Welsh Rarebit).

Tomaten-Rahmsauce mit Pilzen

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

200g	frische Pilze
1 T	Passata
1 T	Sojamilch
1 EL	Margarine
2 TL	getrocknete Pfefferkörner
1 TL	Paprikapulver
1 EL	Gemüsebrühpulver
1 EL	Sojasauce
1 geh. EL	Hefeflocken
nach Geschmack	Salz und Pfeffer
etwas	Öl

- Die Pilze waschen, säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.
- In einer Pfanne im Öl etwas andünsten.
- Passata, Sojamilch und Margarine dazugeben, alles gut verrühren, bis die Margarine sich aufgelöst hat.
- Restliche Zutaten (bis auf Salz und gemahlenen Pfeffer) zugeben, verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten eindicken lassen (zwischendurch umrühren).
- Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paßt zu: Nudeln und Reis.

Milde Tomatensauce

von Iris Berger

1 Glas (500 g)	geschälte Tomaten
2	frische Strauchtomaten
1 kl.	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	Kräutersalz
1 TL	Paprika (edelsüß)
2 TL	Agavendicksaft
	Öl

- Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
- Strauchtomaten würfeln.
- Die geschälten Tomaten in einen Topf geben und mit dem Pürierstab pürieren.
- Dann die angedünsteten Zwiebeln und den Knoblauch sowie die Strauchtomaten, Salz, Paprika und Agavendicksaft dazugeben, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen.

Scharfe Tomatensauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 1/2 T	passierte Tomaten
1	Zwiebel
1-2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
2 TL	Tomatenmark
1 Pr	Zucker
1/2 T	Gemüsebrühe
1 EL	Essig
	Paprikapulver
	Cayennepfeffer
1	getrocknete Chilischote
	Pfeffer

- Zwiebel schälen und würfeln.
- In Öl glasig dünsten.
- Tomatenmark und Zucker zugeben und kurz

anrösten.
- Mit Essig ablöschen, passierte Tomaten und Gemüsebrühe zugeben.
- Knoblauch schälen, kleinhacken und dazugeben.
- Einige Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen.
- Pürieren oder durch ein Sieb passieren.

Variante: Eine Handvoll frischer Basilikumblätter kleinschneiden und unter die fertige Sauce rühren. 1-2 Tomaten kleinwürfeln und unterheben.

Tomatentofuaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/4 Pk (100g)	Tofu
2-3 EL	Tomatenmark (etwa 100g)
2-3 EL	Sojamilch
1/4	kleine Schalotte
1 EL	Hefeflocken
1 TL	Sojasauce
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Essig (oder Zitrone)
1 Pr	Zucker
	Salz

- Tofu grob zerbröckeln.
- Sämtliche Zutaten außer der Schalotte pürieren.
- Schalotte schälen und sehr fein würfeln, unterheben.

Variante: Um einen homogenen Aufstrich zu erhalten, kann die Schalotte ebenfalls mitpüriert werden, dann eventuell etwas weniger nehmen.

Tzatziki

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Salatgurke
1 T	Sojamilch
1/10 Pk	Tofu (ca. 50 g)
1	Zitrone
4-6	Knoblauchzehen
	Salz
	gemahlener Kreuzkümmel (optional)

- Gurke schälen und raspeln. Flüssigkeit abgießen.
- Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken.
- Tofu mit etwas Sojamilch pürieren.
- Zitrone auspressen, Saft mit Tofu und restlicher Sojamilch, Knoblauch und ggf. Kreuzkümmel mischen, salzen und zur Gurke geben.
- Etwa eine Stunde kalt stellen.

Tip: Paßt auch zu Pellkartoffeln.

Vanilleeis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T (1/2 Pk)	Sojacreme
1 Pk	Vanillezucker oder ca. 1/2 TL Vanille
2 EL	Ahornsirup (oder Obstdicksaft)
1 EL	Margarine

- Margarine zerlassen.
- Mit den anderen Zutaten mischen.
- Etwa eine Stunde einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Weitere 45 Minuten einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Einige Stunden oder über Nacht einfrieren.
- 20-30 Minuten antauen lassen.
- Grob mit einer Gabel zerkleinern.
- Mit dem Pürierstab gründlich pürieren, um die gebildeten Eiskristalle zu zerkleinern, dabei eventuell noch etwas Sojamilch zugeben.

Variante: Die Kerne von 6 Walnüssen grob hacken, trocken anrösten, mit den anderen Zutaten mischen oder nach dem pürieren über das Eis streuen.

Tip: Statt der Sojacreme kann auch 1 T Sojamilch, mit 3 EL angerührter Maisstärke und den restlichen Zutaten aufgekocht, verwendet werden, mit der Sojacreme ist das Ergebnis jedoch noch etwas besser.

Hinweis: Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

Vanillepudding

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 T	Milch
4 EL	Stärke
2-3 EL	Zucker
1	Vanilleschote
1 Pr	Salz

- 1/3 - 1/2 T Milch mit Stärke, Salz und ausgekratzem Mark der Vanilleschote verrühren.
- Restliche Milch mit Zucker aufkochen lassen.
- Vom Herd nehmen, angerührte Stärke mit dem Schneebesen unterrühren.
- Erneut kurz aufkochen lassen.
- In mit kaltem Wasser ausgespülte Schälchen

↗ →

geben.





Hinweis: Ausgekühlt kann der Pudding gestürzt werden.

Vollkornbrot

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 T (450g)	Weizenvollkornmehl
2 T (300g)	Roggenvollkornmehl
1 T	Vollkornhaferflocken
1 W	Hefe
2 T	lauwarmes Wasser
2-3 EL	Zitronensaft oder Essig
2 EL	Öl
1 1/2 gestr EL	Salz
1 EL	Kümmel
2 TL	Rohzucker
3/4 TL	Brotgewürz (Koriander, Fenchel, Anis)
1 EL	Haferflocken und
	Öl für die Form (falls verwendet)

- Haferflocken, Roggen- und Weizenmehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, zerdrückte Hefe und Zucker mit etwas Wasser hineingeben und 10 min. zergehen lassen.
- Restliche Zutaten zugeben, 10 min. in der Küchenmaschine kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst (eventuell noch etwas Mehl zugeben, falls der Teig zu flüssig ist).
- Eine 3/4 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- Backblech mit Backpapier auslegen oder eine Kastenform fetten und mit Haferflocken ausstreuen.
- Teig abschlagen, Laib formen und auf das Backpapier legen oder in die Kastenform geben und erneut eine 3/4 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- 30 min. bei 250°C, 35 min. bei 200°C backen, jede Viertelstunde mit Wasser besprühen.
- Einige Minuten auskühlen lassen und vom Blech bzw. aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Tip: Zum Besprühen eignet sich am besten ein Blumensprayer.

Weißbrot

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 T	helles Mehl (Type 550)
1/3 T	Stärke
1 T	lauwarmes Wasser
1/2 W	Hefe
1 1/2 TL	Salz
1 TL	Rohzucker
1 EL	Essig
1 EL	Margarine

- Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, Hefe und Zucker mit etwas Wasser hineingeben, 10 Minuten warten.
- Restliche Zutaten hinzufügen und etwa 10 Minuten kneten (ist der Teig zu trocken oder zu feucht, noch etwas Wasser oder Mehl zugeben).
- 45 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.
- Erneut kurz durchkneten, zu einem Laib formen (oder in eine Kastenform geben) und weitere 30 Minuten gehen lassen.
- Mit Wasser besprühen, 5 Minuten bei 250°C, 45 Minuten bei 190°C backen.
- Alle 15 Minuten erneut besprühen.

Tip: Zum Besprühen eignet sich am besten ein Blumensprayer. Statt Mehl und Stärke kann auch einfach eine halbe Pk (500g) Mehl verwendet werden, durch die Stärke geht der Teig aber besser auf.

Weiße Bohnen in Tomatensauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T	weiße Bohnen
1/2 T	Gemüsebrühe
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
2-3 EL	Essig
1-2 EL	Sojasauce (optional)
1 Pr	Zucker
1 gestr TL	Natron
	Bohnenkraut
	Pfeffer
	Salz
	Öl

- Bohnen über Nacht einweichen.
- Mit Natron 1-2 Stunden gar kochen, überschüssiges Wasser abgießen.
- Zwiebel schälen, klein würfeln und in etwas Öl glasig dünsten.
- Zucker und Tomatenmark dazugeben und anrösten.
- Knoblauch schälen, durchpressen und mit etwas Bohnenkraut dazugeben.
- Mit Essig, Gemüsebrühe und ggf. Sojasauce ablöschen, etwas einkochen lassen.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Paßt zu: Toastbrot oder Salzkartoffeln.

Tip: Reste pürieren und als Brotaufstrich verwenden.

Gebratener Weißkohl

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

Rest	Weißkohl (das Innere, das übrigbleibt, wenn die großen Außenblätter z.B. für Kohlrouladen verwendet wurden; etwa 8-10 cm Durchmesser)
1 T	Gemüsebrühe
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Essig
1 Pr	Rohzucker
	Pfeffer
	Öl

- Kohl in feine Streifen schneiden, mit Öl in einer Pfanne kräftig anbraten.
- Zucker und Tomatenmark auf den Pfannenboden geben, heiß werden lassen.
- Mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen, reduzieren lassen.
- Mit Pfeffer abschmecken.

Tip: Paßt zu Bulgur, Polenta, Reis usw.

Weizenbrot

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (500g)	Weizenvollkornmehl
1 1/2 T	lauwarmes Wasser
1 T	Weizenmehl Typ 550
1 W	Hefe
2 TL	Kümmel
1 Msp	Brotgewürz
1 EL	Rohzucker
3 EL	Sojamilch
2 EL	Zitronensaft oder Essig
2 TL	Salz

- Hefe und Zucker in 1/2 T Wasser auflösen, an einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten vermischen, zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Laib formen und auf Backpapier legen, mehrmals schräg einschneiden, mit Wasser besprühen.
- Bei 50°C 25 Minuten im Backofen gehen lassen.
- 30 Minuten bei 220°C, dann 45 Minuten bei 190°C backen, dabei alle 20-30 Minuten mit Wasser besprühen.

Zimt-Taler

von Tanja Mueller (tanja@antiSpe.de)

Teig

4/5 Pk (200g)	weiche Margarine
110g	Zucker
260g	Weizenmehl
2 TL	Zimt
1/2 Pk (100g)	gemahlene Haselnüsse

"Panierung"

2 EL	Zucker
1 Pr	Zimt

- Margarine, Zucker, Mehl und Zimt zu einem Teig kneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt im Kühlschrank mind 1/2 Stunde ruhen lassen.
- Teig ausrollen und runde Plätzchen ausstechen oder kirschgroße Teigstüclke zu Talern kneten.
- Ein Backbleck einfetten oder mit Backpapier auslegen, die Plätzchen darauf legen.
- Bei 175°C auf mittlerer Schiene ca. 12-15 Minuten backen.
- Die 2 EL Zucker mit dem Zimt vermischen.

- Die noch warmen Plätzchen vorsichtig vom Backblech lösen, in dem Zimtzucker wälzen und zum Abkühlen auf ein Gitter legen.

Varianten: Schmecken auch mit Vollkornmehl sehr lecker.Für Vanille-Taler: Statt Zimt Vanille verwenden.Für Kipferl: Statt der runden Plätzchen Kipferl formen.

Zitronenkamut

von Iris Berger

1 T	Kamut (oder anderes Getreide, z.B. Vollkorneis)
1/2	Zitrone
	Salz

- Kamut in reichlich Wasser ca. 50 min kochen (bei anderem Getreide kann die Kochzeit variieren, z.B. Vollkornreis ca. 40 min kochen).
- Wasser abgießen.
- Zitronenschale abreiben, Zitrone auspressen und abgeriebene Schale und Saft unter das Getreide mischen, nach Geschmack salzen.

Zitronenlimonade

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

2-3	Zitronen
1/2 T	Zucker
1/2 T	Wasser
	Mineralwasser mit Kohlensäure

- Schale der Zitronen abraspeln.
- Zitronen auspressen (soll 1/2 T Saft ergeben).
- Zitronenschale, -saft, Zucker und Wasser aufkochen und 1-2 Minuten auf niedrigster Stufe köcheln lassen (alles bei geschlossenem Deckel!).
- Abkühlen lassen.
- Durch ein Teesieb geben.
- Sirup im Kühlschrank aufbewahren.
- Für die Limo: Glas zu etwa 1/10 mit Sirup füllen und mit Mineralwasser aufgießen.





Zitruskuchen vom Blech

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

1 Pk (250g)	weiche Margarine
1 T	Zucker
3 geh. EL	Sojamehl
3 T	Mehl
1 TL	Natron
1	Zitrone (abgeriebene Schale)
1 T	Orangensaft
5 EL	Sojamilch
Margarine oder Öl	für das Blech

Zuckerguß

1 T	Puderzucker
4-5 EL	Wasser

- Alle Zutaten (außer denen für das Blech und den Guß) gut miteinander verrühren.
- Blech einfetten, Teig darauf geben und bei 175°C ca. 25-30 min. backen.
- Etwas abkühlen lassen.
- Den Puderzucker gut mit dem Wasser verrühren und den Guß auf dem noch warmen (nicht mehr heißen) Kuchen verteilen, abkühlen lassen.



Hinweis: Das Rezept ist für ein kleines Backblech (ca. 30x40 cm) ausgelegt.

Variante: Das Wasser für den Guß kann ganz oder teilweise durch Zitronensaft ersetzt werden.

Zucchini in Zwiebelsauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2	kleine Zucchini
1	Zwiebel
1 EL	Margarine
2 EL	Mehl
2-3 EL	Zitronensaft
1 TL	Senf
1 T	Sojamilch
	Salz

- Zwiebel schälen, in Halbringe schneiden, in der Margarine glasig dünsten.
- Mehl dazurühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Etwas Sojamilch dazugeben, glattrühren.
- Zitronensaft, Senf und nach und nach unter Rühren restliche Sojamilch dazugeben.
- Mit Salz abschmecken.
- Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden, zur Sauce geben und darin erwärmen.

Zucchini-Kartoffelpfanne

von Martin Pätzold (kontakt@martin-paetzold.de)

5	gekochte Kartoffeln
2-3	Zucchini (250g)
2	Tomaten
	Salz
	Oregano
	Pfeffer
	Kümmel
	frische Kräuter
	gehackte Mandeln
	Sesam
	Margarine

- Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
- Braten und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Kümmel würzen.
- Zucchini in Scheiben schneiden.
- Kartoffeln auf Teller verteilen, warmstellen.
- Zucchini in Magarine stark braten und nur mit Salz und Pfeffer würzen.
- Tomaten in Scheiben schneiden.
- Auf die Kartoffeln die Zucchinischeiben legen und darauf die Tomaten.
- Nach belieben gehackte Mandeln, Sesam, Kresse und andere frische Kräuter daraufstreuen.

Zucchiniküchle

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

100 g	Mehl
2 geh. EL	Sojamehl
2 geh. EL	Maismehl
1 TL	Backpulver
knapp 1 T (200 ml)	Sojamilch
1 gestr. TL	Salz
1/4 TL	Pfeffer
1 TL	Paprikapulver
2	kleine Zucchini (ca. 200g)
1	Zwiebel

- Alle Zutaten außer Zucchini und Zwiebel vermischen.
- Zucchini grob raspeln, Zwiebel kleinschneiden, zum Teig geben.
- Öl erhitzen, Teig eßlöffelweise in die Pfanne geben, plattdrücken und von beiden Seiten anbraten.

Gebratene Zucchinischeiben

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	kleine Zucchini
2-3 EL	Mehl
	Salz
	Öl

- Zucchini in etwa 6 Millimeter dicke Scheiben schneiden.
- Leicht salzen, in Mehl wenden.
- Pfanne erhitzen, Öl und etwas Salz zugeben.
- Wenn das Öl heiß ist, Zucchini von beiden Seiten braten.

Variante: Die Zucchinischeiben können auch "natur", ohne Mehl, gebraten werden.

Paßt zu: Getreidegerichten (Reis, Gerste usw.), auch zusammen mit gebratenen Auberginenscheiben (auberginenscheiben) .

Zucchinisuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3	Zucchini (je 100g)
1	Kartoffel (100g)
1/2	Zwiebel
2 TL	Margarine
1 1/2 T	Gemüsebrühe
1 Msp	Salz
1 Pr	Muskat
1 Zehe	Knoblauch (optional)

- Zwiebel schälen und würfeln, in der Margarine glasig düsten.
- Kartoffeln schälen, in zentimetergroße Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben.
- Zucchini in zentimetergroße Würfel schneiden, 2/3 davon zu den Zwiebeln geben.
- Gemüsebrühe dazugießen, 15-20 Minuten kochen.
- Nach Wunsch Knoblauch schälen und dazupressen.
- Pürieren, mit Salz und Muskat abschmecken.
- Restliche Zucchiniwürfel dazugeben, 5 Minuten köcheln lassen.

Zwiebeleintopf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

500g	verschiedene Zwiebeln (z.B. je 2 mittlere gelbe, rote und weiße)
2	große Kartoffeln (400 g)
3-4 Zehen	Knoblauch
3-4 T	Gemüsebrühe
3-4 EL	Öl
1 TL	Paprikapulver
	Pfeffer
	Salz

- Zwiebeln schälen und achteln (kleinere vierteln).
- Öl mit 1 Msp Salz im Topf erhitzen, Zwiebeln dazugeben.
- Knoblauch schälen und ganz in den Topf geben.
- Kartoffeln schälen, in 2 1/2 cm große Würfel schneiden, dazugeben, etwas anbraten lassen.
- Mit 3 T Gemüsebrühe ablöschen, Paprikapulver dazugeben.
- Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze kochen, bis die Kartoffeln gar sind (etwa 20 Minuten).
- Eventuell noch etwas Gemüsebrühe nachgießen.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Variante: Beliebig mit Resten gekochter weißer, schwarzer oder Kidneybohnen, gebratenen Räuchertofustreifen, Mais etc. ergänzen.

Zwiebelkuchen

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

Teig

2 T (300g)	Mehl
1/2 Pk	Trockenhefe
1/2 T	Sojamilch
1 EL	Margarine
1 TL	Salz
1/2 TL	Zucker

Belag

500g	Zwiebeln
2 EL	Öl
1/2 Pk (200 g)	Tofu
1 T	Sojamilch
1 TL	Salz
1/2 TL	Pfeffer
1 Msp	Muskat
1 EL	Hefeflocken
3 EL	Stärke

- Mehl und Hefe vermischen.
- Die restlichen Zutaten für den Boden erhitzen bis die Margarine geschmolzen ist.
- Zum Mehl geben (falls der Teig zu klebrig wird noch Mehl dazugeben).
- 30 Minuten gehen lassen, dann runde Backform mit dem Teig auslegen.
- Zwiebeln in halbe Scheiben schneiden und mit dem Öl andünsten.
- Tofu kleinschneiden oder zerdrücken und mit den restlichen Zutaten für den Belag pürieren, mit den Zwiebeln vermischen und auf den Teigboden geben.
- 35 Minuten bei 200°C (Gas Stufe 3) backen.





Tip: schmeckt auch kalt.
Fotos: Daniela Lais

Zwiebelmöhrensauce

von Iris Berger

1	Zwiebel (100g)
1	Möhre (80g)
2 EL	Tomatenmark
1 Msp	Kreuzkümmel
1	Chilischote
1-2 EL	Sojasauce
etwas	getrockneter Koriander
	Salz
	Öl
1 1/2 T	Wasser

- Zwiebel und Möhre schälen und in Ringe bzw. Scheiben schneiden, in Öl anbraten.
- Kreuzkümmel dazugeben.
- Chilischote hacken, mit Koriander, Tomatenmark und Wasser dazugeben.
- 30 min köcheln lassen, pürieren, mit Sojasauce und Salz abschmecken.

Zwiebelsauce, dunkel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Grundrezept Saucenbaukasten "dunkle Sauce" (saucenbaukasten)
1 - 1 1/2	Zwiebeln
1 Msp	Paprikapulver
1 Pr	Pfeffer

- Zwiebeln schälen, fein würfeln, in der Margarine glasig dünsten.
- Weiter wie Grundrezept, mit Paprikapulver und Pfeffer würzen.

Tip: Wer eine homogene Sauce möchte, kann sie pürieren oder durch ein Sieb passieren.

Zwiebelsauce, hell

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1	Zwiebel
1-1 1/2 EL	Margarine
2 EL	Mehl
2-3 EL	Zitronensaft
1 TL	Senf
1 T	Sojamilch
1 Pr	Paprika
	Salz

- Zwiebel schälen, in Halbringe schneiden, in der Margarine glasig dünsten.
- Mehl dazurühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Etwas Sojamilch dazugeben, glattrühren.
- Zitronensaft, Senf und nach und nach unter Rühren restliche Sojamilch dazugeben, aufkochen lassen.
- Mit Paprika und Salz abschmecken.

Zwiebelschmalz

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (125g)	Palmfett
1	Zwiebel
2-3 EL	Margarine
1 gest. TL	Salz
1 gest TL	Hefeextrakt (optional)

- Zwiebel schälen und fein würfeln, in der Margarine glasig dünsten.
- Salzen.
- Palmfett sechsteln, fünf Teile nach und nach zugeben.
- Sobald die Zwiebeln anfangen zu bräunen, vom Herd nehmen, restliches Palmfett und ggf. Hefeextrakt unterrühren, in ein Schraubglas gießen.
- Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, umrühren, Schraubglas verschließen und in den Kühlschrank stellen.

Alphabetisches Verzeichnis:

A

Ahornmilch....3
Amerikaner....3
Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis....3
Apfel-Käsekuchen....4
Apfel-Rotkohl....5
Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins....5
Apfelbrot....3
Apfelkuchen....4
Apfellimonade....4
Apfelrotkraut....5
Apfelsuppe....5
Auberginencouscous....5
Auberginenragout....6
Auberginenschiffchen....7
Auberginenspaghetti....8
Auberginenzwiebelaufstrich....8
Austernpilzpfanne....8
Austernseitlinge....9
Avocado....9
Avocadocreme....9

B

Baguette....9
Banane Elise....10
Bananeneis....10
Bananenkuchen bzw. -muffins....10
Bananenküchlein....10
Bananenmandelbecher....11
Bananenriegel....11
Bechamelsauce für Lasagne....11
Beereneis....11
Blumenkohl auf Nudeln....11
Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art....12
Bohnenaufstrich....12
Bohnenerdnußaufstrich....12
Bohnensalat....13
Bolognesesauce....13
Brokkolicremesuppe....13
Bulgurtopf....14
Bunte Linsensuppe....14
Bunter Kartoffelsalat....34
Bärlauch-Pesto....9

C

Champignoncremesuppe....14
Chili....15
Chinesische Gemüsepfanne....15
Crouton-Suppe....16
Croutons....15
Curry-Nudelpfanne....16
Curry-Sauce....16

D

Dattelkonfekt....16
Duschgel....16

E

Einfache Pizzasauce....57
Eingelegte Tomaten....84
Einkornaufstrich....17
Eisbanane....17
Eiskakao....17
Erbsenpüree....17
Erbsensuppe....18
Erdbeereis....18
Erdbeershake....18
Erdnuß-Bananenkuchen bzw. -muffins....19
Erdnußcreme....19
Erdnußkartoffelpüree....19
Erdnußsauce....18
Essigschorle....19

F

Feuriger Kartoffelauflauf....19
Flüssigseife....20
Frittiertes Gemüse....20
Früchtebrot....20
Früchtemüsli....20
Frühlings-Sojabohnenquark....21
Frühlingsrollen....21
Frühstücksbrötchen....21

G

Gebackene Hokkaidostücke....22
Gebrannte Mandeln....22
Gebratene Auberginenscheiben....7
Gebratene Tofuscheiben....82
Gebratene Tofuwürfel....83
Gebratene Zucchinischeiben....91
Gebratener Weißkohl....89
Gedeckter Apfelkuchen....22
Gefüllte Auberginen....6
Gefüllter Kürbis....23
Gelbe Erbsen mit Zucchini....23
Gelbe Erbsensuppe....17
Gelee-Äpfel....23
Gemüsesülze....24
Gerstenpfanne mit Tofuchips....24
Grießbrei....25
Grüne Soße....25
Grünkernaufstrich....25
Grünkernbraten....25
Grünkernbratlinge....26

Gurkencremesuppe.......... 26
Gurkensuppe mit Knoblauchtoast.......... 26

H

Hanfbrot.......... 27
Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins 28
Haselnußbrot.......... 27
Haselnußeis.......... 28
Hefe-Sauce.......... 28
Heidelbeerkuchen bzw. -muffins.......... 28
Himbeer-Pudding-Kuchen.......... 29
Hirse mit Senfkruste.......... 30
Hirsebratlinge.......... 29
Hirsekohlrouladen.......... 30

I

Indische Bratkartoffeln.......... 13

J

Johannisbeerdickmilch.......... 30

K

Kakao.......... 31
Kakao-Muffins.......... 31
Karotten-Nuß-Salat.......... 31
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf.......... 32
Kartoffel-Mayo.......... 33
Kartoffel-Salat-Pfanne.......... 34
Kartoffelbrot.......... 31
Kartoffelgemüsepfanne.......... 32
Kartoffelklöße.......... 32
Kartoffeln mexikanisch.......... 33
Kartoffelpüree mit karamelisierten Zwiebeln.......... 33
Kartoffelsalat.......... 33
Ketchup.......... 34
Kichererbsen-Bohnen-Eintopf.......... 34
Kichererbsenaufstrich.......... 34
Kichererbsentomatensalat.......... 35
Kidneybohnenaufstrich.......... 35
Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins.......... 35
Kiwi-Bananen-Shake.......... 35
Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.......... 36
Knoblauch-Sonnenblumencreme.......... 76
Knuspriger Reis auf persische Art.......... 60
Kokosberge.......... 36
Kokoseis.......... 36
Kokoskekse.......... 37
Kokospudding.......... 37
Kokosschlagsahne.......... 37
Krosse Räuchertofustreifen.......... 59
Kürbisgemüsesuppe.......... 38
Kürbiskernbrot.......... 38
Kürbisragout.......... 38
Kürbisrisotto.......... 39
Kürbissuppe.......... 39

L

Lasagne.......... 39
Lauchquiche.......... 40
Lauchsauce.......... 40
Lauchsuppe.......... 40
Laugenbrezeln, -brötchen, -stangen.......... 41
Linsen-Dal.......... 42
Linsen-Lauch-Topf.......... 42
Lopinoaufstrich.......... 43
Lopinosauce.......... 43
Lorbeersauce.......... 43
Löwenzahnsirup.......... 42

M

Maiscremesuppe.......... 43
Maisgrießsuppe.......... 44
Mandelkipferl.......... 44
Mandelkrokantkuchen.......... 44
Mandelmilch.......... 45
Mandelrosinenkugeln.......... 45
Marinierte Tofuwürfel.......... 46
Marinierter Seitan.......... 45
Marmor-Kuchen bzw. -muffins.......... 47
Marmorbrot.......... 46
Marmorkuchen.......... 47
Mayonnaise.......... 47
Mehlsuppe.......... 47
Milde Tomatensauce.......... 86
Mohnkuchen.......... 48
Mohnkuchen mit Streuseln.......... 48
Mokkaeis.......... 49
Moussaka.......... 49
Möhren-Haselnußkuchen.......... 48
Möhrensuppe.......... 48

N

Nudel-Tomaten-Auflauf.......... 51
Nudelblumenkohlauflauf.......... 50
Nudelgemüsepfanne.......... 50
Nudelsalat.......... 51
Nudelsauce.......... 51
Nuss-Stella.......... 53
Nuß-Mandel-Kuchen.......... 53
Nußhaferflockentorte.......... 52
Nußkekse.......... 52
Nußnougatcreme.......... 53

O

Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.......... 53
Orangeneis am Stiel.......... 53

P
Paprika mit Reis-Hirse-Füllung....54
Paprikagemüse....54
Parmesan-Alternative....54
Pesto....55
Petersilien-Sonnenblumencreme....76
Pfannkuchen süß....55
Pfeffersauce....55
Pflaumen- oder Kirscheis....56
Pflaumenbananencreme....56
Pilzsauce....56
Pizzabaukasten....56
Pizzabelag....57
Pizzaboden (Hefeteig)....57
Pizzahefesauce....57
Polenta....58
Polentaschnitten....58
Putzmittel....58

R
Radieschensuppe....59
Rapunzelsalat mit Räuchertofu....59
Rapunzelsalat mit Walnüssen....60
Reis-Tofu-Bratlinge....60
Reisbällchen....60
Reistomatenauflauf....61
Rettichsalat....61
Rhabarber-Auflauf....62
Rhabarber-Orangen-Kuchen....62
Rhabarbereis....62
Rhabarberstreuselkuchen....63
Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf....63
Rosinenstuten....63
Rote Maisgrießklößchensuppe....44
Rote-Bete-Aufstrich....64
Roter Linsenaufstrich....64
Russischer Zupfkuchen....65
Räuchertofuaufstrich....59
Räuchertofuzwiebelaufstrich....59
Rösti mit Sojadickmilch....63
Rührkuchen- und Muffinbaukasten....37
Rührlopino....65
Rührtofu....65
Rührtofu mit Gemüse....23

S
Salatcreme....66
Salatsauce....66
Salatsauce mit Dill....66
Sauce Mornay....66
Sauce deluxe....66
Sauce für Spaghetti à la Rucola....64
Saucenbaukasten "dunkle Sauce"....67
Sauerkirschstreuselkuchen....67
Sauerkrautauflauf....67
Sauerkrautpfanne....68
Scharfe Linsenbolognese....41
Scharfe Tomatensauce....86
Schmorgurken im Tomatenreisring....68
Schnelle scharfe Tomatensuppe....69
Schneller Schokoaufstrich....69
Schnittlauch-Sonnenblumencreme....76
Schoko-Bananen-Kokos-Shake....69
Schoko-Birne....69
Schoko-Birnenkuchen....70
Schokocrossies....70
Schokohaferflocken....70
Schokolade....71
Schokoladeneis....71
Schokoladenkekse....71
Schokoladenpudding....71
Schupfnudeln....71
Schwarzer Bohnenaufstrich....12
Seitan-Grundrezept....72
Seitanschnitzel....72
Selleriesalat....72
Sesamcracker....72
Sesamkonfekt....72
Sesamtofu auf Chinakohl....73
Shahi Curry....73
Shampoo....73
Soja-Gulasch....74
Sojabohnenbratlinge....74
Sojadickmilch....74
Sojajoghurt....74
Sojamilch....75
Sojamilchreis mit heißen Früchten....75
Sojaquark (Grundrezept)....58
Sojarahmhefekuchen....75
Sojarahmsauce....76
Sonnenblumencreme....76
Spargel....77
Spargeltomatensalat....77
Spinat-Cannelloni....78
Spinatpesto....78
Spinatsauce....79
Spinatsuppe....79
Spülmittel....79
Stachelbeerkuchen....79
Suppe für viele....80
Szegediner Gulasch....80

T

Tapetenlöser..80
Toast Hawaii..80
Tofu in Sesamkruste..81
Tofu in Zitronensauce..83
Tofubratlinge..81
Tofunaise..81
Tofupilzzeux mit Basmatireis..81
Tofuplätzchen..82
Tofuspieße..82
Tomaten-Auberginen-Nudelauflauf..83
Tomaten-Kresse-Sonnenblumencreme..76
Tomaten-Rabbit..86
Tomaten-Rahmsauce mit Pilzen..86
Tomatenbaguette..84
Tomatenfarfalle..85
Tomatenpesto..85
Tomatensauce mit roten Linsen..85
Tomatentofuaufstrich..87
Tzatziki..87

V

Vanilleeis..87
Vanillepudding..87
Vollkornbrot..88

W

Warmer Nudelsalat..51
Weizenbrot..89
Weißbrot..88
Weiße Bohnen in Tomatensauce..89

Z

Zimt-Taler..89
Zitronenkamut..90
Zitronenlimonade..90
Zitruskuchen vom Blech..90
Zucchini in Zwiebelsauce..91
Zucchini-Kartoffelpfanne..91
Zucchiniküchle..91
Zucchinisuppe..92
Zwiebel-Apfel-Sonnenblumencreme..77
Zwiebel-Sonnenblumencreme..77
Zwiebeleintopf..92
Zwiebelkuchen..92
Zwiebelmöhrensauce..93
Zwiebelsauce, dunkel..93
Zwiebelsauce, hell..93
Zwiebelschmalz..93

Verzeichnis nach Kategorien:

Auflauf:

Feuriger Kartoffelauflauf.. 19
Grünkernbraten..25
Moussaka... 49
Nudel-Tomaten-Auflauf.. 51
Nudelblumenkohlauflauf.. 50
Reistomatenauflauf..61
Sauerkrautauflauf.. 67
Spinat-Cannelloni.. 78
Tomaten-Auberginen-Nudelauflauf......................... 83

Aufstrich:

Auberginenzwiebelaufstrich.......................................8
Avocadocreme...9
Bohnenaufstrich...12
Bohnenerdnußaufstrich..12
Einkornaufstrich...17
Frühlings-Sojabohnenquark......................................21
Grünkernaufstrich..25
Kichererbsenaufstrich..34
Kidneybohnenaufstrich.. 35
Knoblauch-Sonnenblumencreme........................... 76
Lopinoaufstrich.. 43
Nuss-Stella.. 53
Nußnougatcreme..53
Petersilien-Sonnenblumencreme........................... 76
Rote-Bete-Aufstrich.. 64
Roter Linsenaufstrich...64
Räuchertofuaufstrich.. 59
Räuchertofuzwiebelaufstrich.................................. 59
Schneller Schokoaufstrich...................................... 69
Schnittlauch-Sonnenblumencreme..........................76
Schwarzer Bohnenaufstrich.....................................12
Sojaquark (Grundrezept).. 58
Sonnenblumencreme... 76
Tomaten-Kresse-Sonnenblumencreme...................76
Tomatenpesto..85
Tomatentofuaufstrich...87
Zwiebel-Apfel-Sonnenblumencreme....................... 77
Zwiebel-Sonnenblumencreme.................................77
Zwiebelschmalz... 93

Beilage:

Apfel-Rotkohl... 5
Apfelrotkraut... 5
Austernpilzpfanne..8
Erbsenpüree..17
Feuriger Kartoffelauflauf.. 19
Gebackene Hokkaidostücke....................................22
Karotten-Nuß-Salat..31
Kartoffelklöße..32
Kartoffeln mexikanisch... 33
Knuspriger Reis auf persische Art.......................... 60
Marinierte Tofuwürfel...46
Paprikagemüse..54
Polenta.. 58
Polentaschnitten... 58
Schupfnudeln...71
Zitronenkamut..90

Bratlinge:

Grünkernbratlinge..26
Hirsebratlinge.. 29
Reis-Tofu-Bratlinge..60
Sojabohnenbratlinge..74
Tofubratlinge..81
Tofuplätzchen... 82
Zucchiniküchle...91

Brot:

Apfelbrot... 3
Baguette... 9
Frühstücksbrötchen..21
Hanfbrot..27
Haselnußbrot...27
Kartoffelbrot... 31
Kürbiskernbrot...38
Laugenbrezeln, -brötchen, -stangen........................41
Marmorbrot.. 46
Tomatenbaguette... 84
Vollkornbrot... 88
Weizenbrot.. 89
Weißbrot..88

Dessert:

Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis...................................... 3
Apfelsuppe...5
Banane Elise... 10
Bananeneis...10
Bananenküchlein..10
Bananenriegel.. 11
Beereneis.. 11
Dattelkonfekt...16
Eisbanane...17
Erdbeereis... 18
Erdnußcreme...19
Gebrannte Mandeln...22
Gelee-Äpfel...23
Haselnußeis..28
Johannisbeerdickmilch... 30
Kokoseis.. 36
Kokospudding..37
Kokosschlagsahne.. 37
Löwenzahnsirup.. 42

Mandelrosinenkugeln... 45
Mokkaeis.. 49
Orangeneis am Stiel.. 53
Pfannkuchen süß.. 55
Pflaumen- oder Kirscheis.................................. 56
Pflaumenbananencreme..................................... 56
Rhabarber-Auflauf.. 62
Rhabarbereis.. 62
Schoko-Birne.. 69
Schokocrossies... 70
Schokohaferflocken.. 70
Schokolade... 71
Schokoladeneis... 71
Schokoladenpudding.. 71
Sesamkonfekt... 72
Sojamilchreis mit heißen Früchten.................... 75
Sojarahmhefekuchen.. 75
Vanilleeis... 87
Vanillepudding... 87

Dip:

Avocadocreme.. 9
Frühlings-Sojabohnenquark.............................. 21
Ketchup.. 34

Dressing:

Kartoffel-Mayo.. 33
Mayonnaise... 47
Salatcreme.. 66
Salatsauce... 66
Salatsauce mit Dill.. 66
Tofunaise.. 81

Eialternative:

Kartoffel-Mayo.. 33
Mayonnaise... 47
Rührlopino.. 65

Eingelegtes:

Eingelegte Tomaten.. 84

Eintopf:

Gelbe Erbsen mit Zucchini................................ 23
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf....................... 32
Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf............................. 63

Eis:

Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis.................................. 3
Avocado... 9
Beereneis.. 11
Eiskakao... 17
Erdbeereis... 18
Haselnußeis... 28
Karotten-Nuß-Salat... 31
Knuspriger Reis auf persische Art.................... 60
Kokoseis... 36
Kokospudding... 37
Kürbisrisotto... 39
Mokkaeis.. 49
Orangeneis am Stiel... 53
Paprika mit Reis-Hirse-Füllung......................... 54
Pflaumen- oder Kirscheis.................................. 56
Reis-Tofu-Bratlinge... 60
Reisbällchen... 60
Reistomatenauflauf... 61
Rhabarbereis.. 62
Schmorgurken im Tomatenreisring................... 68
Schokoladeneis... 71
Sojamilchreis mit heißen Früchten.................... 75
Vanilleeis... 87

Gebäck:

Amerikaner... 3
Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins....................... 5
Apfelkuchen... 4
Bananenkuchen bzw. -muffins.......................... 10
Erdnuß-Bananenkuchen bzw. -muffins.............. 19
Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins 28
Heidelbeerkuchen bzw. -muffins....................... 28
Kakao-Muffins... 31
Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins................ 35
Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.................. 36
Kokosberge... 36
Kokoskekse... 37
Laugenbrezeln, -brötchen, -stangen................. 41
Mandelkipferl.. 44
Marmor-Kuchen bzw. -muffins.......................... 47
Nußkekse.. 52
Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.. 53
Rhabarber-Orangen-Kuchen............................. 62
Rührkuchen- und Muffinbaukasten................... 37
Schokoladenkekse.. 71
Schokoladenkekse.. 71
Sesamcracker... 72

Gemüse:

Apfel-Rotkohl... 5
Apfelrotkraut.. 5
Auberginenragout.. 6
Austernpilzpfanne.. 8
Blumenkohl auf Nudeln..................................... 11
Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art....... 12
Frittiertes Gemüse.. 20
Gebratene Auberginenscheiben.......................... 7
Gebratene Zucchinischeiben............................. 91
Gebratener Weißkohl.. 89
Gefüllte Auberginen.. 6

Gemüsesülze....24
Kartoffelgemüsepfanne....32
Kürbisragout....38
Paprika mit Reis-Hirse-Füllung....54
Paprikagemüse....54
Sesamtofu auf Chinakohl....73
Shahi Curry....73
Spargel....77
Spinat-Cannelloni....78
Zucchini in Zwiebelsauce....91

Getränk:
Ahornmilch....3
Apfellimonade....4
Bananenmandelbecher....11
Eiskakao....17
Erdbeershake....18
Essigschorle....19
Kakao....31
Kiwi-Bananen-Shake....35
Mandelmilch....45
Schoko-Bananen-Kokos-Shake....69
Sojadickmilch....74
Zitronenlimonade....90

Hülsenfrüchte:
Bohnenaufstrich....12
Bohnenerdnußaufstrich....12
Bohnensalat....13
Erbsenpüree....17
Gelbe Erbsen mit Zucchini....23
Gelbe Erbsensuppe....17
Schwarzer Bohnenaufstrich....12
Weiße Bohnen in Tomatensauce....89

Hauptgericht:
Auberginencouscous....5
Auberginenragout....6
Auberginenschiffchen....7
Auberginenspaghetti....8
Austernpilzpfanne....8
Austernseitlinge....9
Blumenkohl auf Nudeln....11
Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art....12
Bulgurtopf....14
Bunter Kartoffelsalat....34
Chili....15
Chinesische Gemüsepfanne....15
Curry-Nudelpfanne....16
Feuriger Kartoffelauflauf....19
Frühlingsrollen....21
Gebratene Tofuwürfel....83
Gefüllte Auberginen....6
Gefüllter Kürbis....23
Gelbe Erbsen mit Zucchini....23
Gerstenpfanne mit Tofuchips....24
Grießbrei....25
Grünkernbraten....25
Hirse mit Senfkruste....30
Hirsebratlinge....29
Hirsekohlrouladen....30
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf....32
Kartoffel-Salat-Pfanne....34
Kichererbsen-Bohnen-Eintopf....34
Kürbisrisotto....39
Lasagne....39
Lauchquiche....40
Lauchsauce....40
Linsen-Dal....42
Nudel-Tomaten-Auflauf....51
Nudelblumenkohlauflauf....50
Nudelgemüsepfanne....50
Paprika mit Reis-Hirse-Füllung....54
Pizzabaukasten....56
Polenta....58
Polentaschnitten....58
Reistomatenauflauf....61
Rührtofu....65
Rührtofu mit Gemüse....23
Sauerkrautauflauf....67
Sauerkrautpfanne....68
Schmorgurken im Tomatenreisring....68
Seitanschnitzel....72
Sesamtofu auf Chinakohl....73
Soja-Gulasch....74
Spargel....77
Spinat-Cannelloni....78
Szegediner Gulasch....80
Toast Hawaii....80
Tofupilzzeux mit Basmatireis....81
Tofuspieße....82
Tomaten-Auberginen-Nudelauflauf....83
Tomaten-Rabbit....86
Weiße Bohnen in Tomatensauce....89
Zucchini-Kartoffelpfanne....91
Zwiebeleintopf....92
Zwiebelkuchen....92

Körperpflege:
Duschgel....16
Flüssigseife....20
Shampoo....73

Kartoffelgericht:
Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art....12

Bunter Kartoffelsalat........ 34
Erdnußkartoffelpüree........ 19
Feuriger Kartoffelauflauf........ 19
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf........ 32
Kartoffel-Salat-Pfanne........ 34
Kartoffelgemüsepfanne........ 32
Kartoffelklöße........ 32
Kartoffeln mexikanisch........ 33
Kartoffelpüree mit karamelisierten Zwiebeln........ 33
Schupfnudeln........ 71
Zucchini-Kartoffelpfanne........ 91

Kekse:

Kokoskekse........ 37
Nußkekse........ 52
Schokoladenkekse........ 71
Schokoladenkekse........ 71
Zimt-Taler........ 89

Kuchen:

Apfel-Käsekuchen........ 4
Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins........ 5
Apfelbrot........ 3
Apfelkuchen........ 4
Bananenkuchen bzw. -muffins........ 10
Erdnuß-Bananenkuchen bzw. -muffins........ 19
Früchtebrot........ 20
Gedeckter Apfelkuchen........ 22
Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins 28
Heidelbeerkuchen bzw. -muffins........ 28
Himbeer-Pudding-Kuchen........ 29
Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins........ 35
Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins........ 36
Mandelkrokantkuchen........ 44
Marmor-Kuchen bzw. -muffins........ 47
Marmorkuchen........ 47
Mohnkuchen........ 48
Mohnkuchen mit Streuseln........ 48
Möhren-Haselnußkuchen........ 48
Nuß-Mandel-Kuchen........ 53
Nußhaferflockentorte........ 52
Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins........ 53
Rhabarber-Orangen-Kuchen........ 62
Rhabarberstreuselkuchen........ 63
Rosinenstuten........ 63
Russischer Zupfkuchen........ 65
Rührkuchen- und Muffinbaukasten........ 37
Sauerkirschstreuselkuchen........ 67
Schoko-Birnenkuchen........ 70
Sojarahmhefekuchen........ 75
Stachelbeerkuchen........ 79
Zitruskuchen vom Blech........ 90

Milchalternative:

Ahornmilch........ 3
Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis........ 3
Beereneis........ 11
Eiskakao........ 17
Erdbeereis........ 18
Haselnußeis........ 28
Kakao........ 31
Kiwi-Bananen-Shake........ 35
Kokoseis........ 36
Kokospudding........ 37
Mandelmilch........ 45
Mokkaeis........ 49
Parmesan-Alternative........ 54
Pflaumen- oder Kirscheis........ 56
Pflaumenbananencreme........ 56
Rhabarbereis........ 62
Schokoladeneis........ 71
Sojadickmilch........ 74
Sojajoghurt........ 74
Sojamilch........ 75
Sojaquark (Grundrezept)........ 58
Vanilleeis........ 87
Vanillepudding........ 87

Non-Food:

Duschgel........ 16
Flüssigseife........ 20
Putzmittel........ 58
Shampoo........ 73
Spülmittel........ 79
Tapetenlöser........ 80

Pasta:

Auberginenspaghetti........ 8
Curry-Nudelpfanne........ 16
Lasagne........ 39
Nudel-Tomaten-Auflauf........ 51
Nudelblumenkohlauflauf........ 50
Nudelgemüsepfanne........ 50
Nudelsalat........ 51
Sauerkrautauflauf........ 67
Spinat-Cannelloni........ 78
Tomaten-Auberginen-Nudelauflauf........ 83
Tomatenfarfalle........ 85
Warmer Nudelsalat........ 51

Pizza:

Einfache Pizzasauce........ 57
Pizzabaukasten........ 56
Pizzabelag........ 57
Pizzaboden (Hefeteig)........ 57

→

Pizzahefesauce 57

Reisgericht:

Knuspriger Reis auf persische Art 60
Kürbisrisotto 39
Paprika mit Reis-Hirse-Füllung 54
Reis-Tofu-Bratlinge 60
Reisbällchen 60
Reistomatenauflauf 61
Schmorgurken im Tomatenreisring 68
Sojamilchreis mit heißen Früchten 75

Reste:

Bohnenaufstrich 12
Bohnenerdnußaufstrich 12
Bohnensalat 13
Crouton-Suppe 16
Croutons 15
Gebratener Weißkohl 89
Indische Bratkartoffeln 13
Kartoffelgemüsepfanne 32
Kartoffelklöße 32
Kartoffelsalat 33
Nudelgemüsepfanne 50
Rösti mit Sojadickmilch 63
Schupfnudeln 71
Schwarzer Bohnenaufstrich 12
Selleriesalat 72

Salat:

Bohnensalat 13
Bunter Kartoffelsalat 34
Karotten-Nuß-Salat 31
Kartoffelsalat 33
Kichererbsentomatensalat 35
Nudelsalat 51
Rapunzelsalat mit Räuchertofu 59
Rapunzelsalat mit Walnüssen 60
Rettichsalat 61
Selleriesalat 72
Spargeltomatensalat 77
Tzatziki 87
Warmer Nudelsalat 51

Sandwichbelag:

Eingelegte Tomaten 84
Krosse Räuchertofustreifen 59

Sauce:

Bechamelsauce für Lasagne 11
Bolognesesauce 13
Bärlauch-Pesto 9
Curry-Sauce 16
Erdnußsauce 18
Grüne Soße 25
Hefe-Sauce 28
Kürbisragout 38
Lauchsauce 40
Lopinosauce 43
Lorbeersauce 43
Milde Tomatensauce 86
Nudelsauce 51
Paprikagemüse 54
Pesto 55
Pfeffersauce 55
Pilzsauce 56
Sauce deluxe 66
Sauce für Spaghetti à la Rucola 64
Sauce Mornay 66
Saucenbaukasten "dunkle Sauce" 67
Scharfe Linsenbolognese 41
Scharfe Tomatensauce 86
Sojarahmsauce 76
Spinatpesto 78
Spinatsauce 79
Tomaten-Rahmsauce mit Pilzen 86
Tomatenpesto 85
Tomatensauce mit roten Linsen 85
Zucchini in Zwiebelsauce 91
Zwiebelmöhrensauce 93
Zwiebelsauce, dunkel 93
Zwiebelsauce, hell 93

Sonstiges:

Früchtemüsli 20
Löwenzahnsirup 42
Marinierter Seitan 45
Seitan-Grundrezept 72

Suppe:

Apfelsuppe 5
Brokkolicremesuppe 13
Bunte Linsensuppe 14
Champignoncremesuppe 14
Crouton-Suppe 16
Erbsensuppe 18
Gelbe Erbsensuppe 17
Gurkencremesuppe 26
Gurkensuppe mit Knoblauchtoast 26
Kürbisgemüsesuppe 38
Kürbissuppe 39
Lauchsuppe 40
Linsen-Lauch-Topf 42
Maiscremesuppe 43
Maisgrießsuppe 44
Mehlsuppe 47

Möhrensuppe... 48
Radieschensuppe.. 59
Rote Maisgrießklößchensuppe.............................. 44
Schnelle scharfe Tomatensuppe.......................... 69
Spinatsuppe... 79
Suppe für viele... 80
Zucchinisuppe.. 92

Tofu:

Bolognesesauce.. 13
Frühlings-Sojabohnenquark.................................... 21
Gebratene Tofuscheiben.. 82
Gemüsesülze.. 24
Marinierte Tofuwürfel... 46
Nudel-Tomaten-Auflauf... 51
Pflaumenbananencreme.. 56
Reis-Tofu-Bratlinge... 60
Russischer Zupfkuchen... 65
Rührtofu... 65
Rührtofu mit Gemüse.. 23
Sauerkrautpfanne.. 68
Sesamtofu auf Chinakohl....................................... 73
Sojaquark (Grundrezept).. 58
Spinat-Cannelloni.. 78
Tofu in Sesamkruste.. 81
Tofu in Zitronensauce.. 83
Tofuplätzchen... 82
Tomatentofuaufstrich... 87

Vorspeise:

Avocado.. 9
Karotten-Nuß-Salat.. 31

Verzeichnis nach Hauptzutaten:

Äpfel:
Früchtebrot....20

Öl:
Putzmittel....58
Salatcreme....66
Spülmittel....79
Tomatenpesto....85

Agar-Agar:
Gelee-Äpfel....23
Gemüsesülze....24
Himbeer-Pudding-Kuchen....29
Orangeneis am Stiel....53

Agavendicksaft:
Schneller Schokoaufstrich....69

Ahornsirup:
Ahornmilch....3

Ananas:
Toast Hawaii....80

Apfel:
Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis....3
Apfel-Käsekuchen....4
Apfel-Rotkohl....5
Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins....5
Apfelbrot....3
Apfelkuchen....4
Apfellimonade....4
Apfelrotkraut....5
Apfelsuppe....5
Gedeckter Apfelkuchen....22
Gelee-Äpfel....23
Sauerkirschstreuselkuchen....67
Zwiebel-Apfel-Sonnenblumencreme....77

Apfelsaft:
Gelee-Äpfel....23

Aubergine:
Auberginencouscous....5
Auberginenragout....6
Auberginenschiffchen....7
Auberginenspaghetti....8
Auberginenzwiebelaufstrich....8
Frittiertes Gemüse....20
Gebratene Auberginenscheiben....7
Gefüllte Auberginen....6
Moussaka....49
Tomaten-Auberginen-Nudelauflauf....83

Auberginen:
Moussaka....49

Austernpilze:
Austernpilzpfanne....8
Austernseitlinge....9
Gefüllter Kürbis....23

Avocado:
Avocado....9
Avocadocreme....9

Bärlauch:
Bärlauch-Pesto....9
Sonnenblumencreme....76

Bambussprossen:
Tofupilzzeux mit Basmatireis....81

Banane:
Banane Elise....10
Bananeneis....10
Bananenkuchen bzw. -muffins....10
Bananenküchlein....10
Bananenmandelbecher....11
Bananenriegel....11
Eisbanane....17
Erdbeershake....18
Erdnuß-Bananenkuchen bzw. -muffins....19
Kiwi-Bananen-Shake....35
Pflaumenbananencreme....56
Russischer Zupfkuchen....65
Schoko-Bananen-Kokos-Shake....69

Bananen:
Bananenküchlein....10

Basilikum:
Pesto....55

Beeren:
Beereneis....11
Heidelbeerkuchen bzw. -muffins....28
Himbeer-Pudding-Kuchen....29
Johannisbeerdickmilch....30
Sojamilchreis mit heißen Früchten....75
Stachelbeerkuchen....79

Betain:
Duschgel....16
Flüssigseife....20
Putzmittel....58
Shampoo....73
Spülmittel....79
Tapetenlöser....80

Birne:
Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis.. 3
Sauerkirschstreuselkuchen.................................... 67
Schoko-Birne.. 69
Schoko-Birnenkuchen.. 70

Birnen:
Schoko-Birnenkuchen.. 70

Blumenkohl:
Blumenkohl auf Nudeln.. 11
Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art.............12
Kartoffelgemüsepfanne...32
Nudelblumenkohlauflauf... 50

Bohnen:
Bohnenaufstrich..12
Bohnenerdnußaufstrich...12
Bohnensalat...13
Bulgurtopf.. 14
Chili...15
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf..............................32
Kichererbsen-Bohnen-Eintopf................................ 34
Kidneybohnenaufstrich... 35
Moussaka.. 49
Schwarzer Bohnenaufstrich....................................12
Sojabohnenbratlinge...74
Sojamilch... 75
Weiße Bohnen in Tomatensauce............................89

Brokkoli:
Brokkolicremesuppe.. 13

Brombeeren:
Beereneis.. 11

Brot:
Croutons.. 15

Bulgur:
Bulgurtopf.. 14

Cannelloni:
Spinat-Cannelloni... 78

Cashewkerne:
Nudelblumenkohlauflauf... 50

Champignons:
Champignoncremesuppe.. 14
Curry-Nudelpfanne... 16
Tofupilzzeux mit Basmatireis.................................81

Chinakohl:
Sesamtofu auf Chinakohl....................................... 73

Cornflakes:
Schokocrossies... 70

Couscous:
Auberginencouscous.. 5

Croutons:
Crouton-Suppe.. 16

Curry:
Curry-Sauce... 16

Datteln:
Dattelkonfekt...16
Erdnußcreme...19

Dill:
Grüne Soße...25

Einkorn:
Einkornaufstrich...17

Erbsen:
Erbsenpüree..17
Erbsensuppe.. 18
Gelbe Erbsen mit Zucchini.................................... 23
Gelbe Erbsensuppe...17
Gemüsesülze...24
Kichererbsen-Bohnen-Eintopf................................ 34
Kichererbsenaufstrich..34
Kichererbsentomatensalat......................................35
Nudelsalat...51

Erdbeere:
Erdbeereis.. 18
Erdbeershake.. 18

Erdnußmus:
Bohnenerdnußaufstrich..12
Erdnuß-Bananenkuchen bzw. -muffins...................19
Erdnußcreme...19
Erdnußkartoffelpüree...19
Erdnußsauce...18
Schwarzer Bohnenaufstrich...................................12

Essig:
Essigschorle... 19
Putzmittel..58

Feigen:
Früchtebrot..20

Feldsalat:
Rapunzelsalat mit Räuchertofu.............................. 59
Rapunzelsalat mit Walnüssen................................60

Frühlingszwiebeln:
Auberginenragout.. 6

Gemüse:
Brokkolicremesuppe.. 13
Chinesische Gemüsepfanne...................................15

→

Crouton-Suppe.. 16
Lorbeersauce...43
Marinierter Seitan.. 45
Mehlsuppe.. 47
Möhrensuppe...48
Nudelgemüsepfanne...50
Pfeffersauce.. 55
Pilzsauce... 56
Pizzabaukasten... 56
Pizzabelag.. 57
Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf.....................................63
Sauce deluxe...66
Saucenbaukasten "dunkle Sauce"............................67
Shahi Curry...73
Sojarahmsauce..76
Suppe für viele...80
Zwiebelsauce, dunkel.. 93

Gemüsebrühe:
Brokkolicremesuppe.. 13
Crouton-Suppe.. 16
Lorbeersauce...43
Marinierter Seitan.. 45
Mehlsuppe.. 47
Möhrensuppe...48
Pfeffersauce.. 55
Pilzsauce... 56
Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf.....................................63
Sauce deluxe...66
Saucenbaukasten "dunkle Sauce"............................67
Sojarahmsauce..76
Zwiebelsauce, dunkel.. 93

Gerste:
Gerstenpfanne mit Tofuchips.................................. 24

Getreidekaffeepulver:
Mokkaeis... 49

getrocknete Tomaten:
Tomatenbaguette... 84
Tomatenpesto..85

Glutenmehl:
Seitan-Grundrezept... 72

Grünkern:
Grünkernaufstrich...25
Grünkernbraten..25
Grünkernbratlinge...26
Nudelblumenkohlauflauf.. 50

Grünkernschrot:
Grünkernbraten..25
Nudelblumenkohlauflauf.. 50

Gries:
Grießbrei..25
Maisgrießsuppe..44
Polenta.. 58
Polentaschnitten.. 58
Rote Maisgrießklößchensuppe.................................44

Gurke:
Gurkencremesuppe... 26
Gurkensuppe mit Knoblauchtoast........................... 26
Nudelsalat..51
Schmorgurken im Tomatenreisring...........................68
Tzatziki.. 87

Hülsenfrüchte:
Chili..15

Haferflocken:
Bananenriegel... 11
Früchtemüsli...20
Nußhaferflockentorte..52
Schokohaferflocken... 70

Hanf:
Hanfbrot...27
Karotten-Nuß-Salat..31

Hanfsamen:
Karotten-Nuß-Salat..31

Haselnüsse:
Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins28
Haselnußbrot..27
Karotten-Nuß-Salat..31
Möhren-Haselnußkuchen...48
Nußhaferflockentorte..52
Nußnougatcreme..53
Zimt-Taler.. 89

Haselnußmus:
Banane Elise... 10
Haselnußeis...28
Nuss-Stella.. 53

Hefe:
Hefe-Sauce..28
Parmesan-Alternative.. 54
Pizzaboden (Hefeteig)... 57
Pizzahefesauce... 57
Sauce Mornay.. 66
Sojarahmhefekuchen...75
Spinatsauce...79
Tomatenbaguette... 84

Hefeflocken:
Hefe-Sauce..28

→

Parmesan-Alternative.... 54
Pizzahefesauce.... 57
Sauce Mornay.... 66
Spinatsauce.... 79

Heidelbeeren:
Beereneis.... 11
Heidelbeerkuchen bzw. -muffins.... 28

Himbeeren:
Beereneis.... 11
Himbeer-Pudding-Kuchen.... 29

Hirse:
Hirse mit Senfkruste.... 30
Hirsebratlinge.... 29
Hirsekohlrouladen.... 30
Paprika mit Reis-Hirse-Füllung.... 54

Hokkaidokürbis:
Gebackene Hokkaidostücke.... 22
Gefüllter Kürbis.... 23

Johannisbeeren:
Beereneis.... 11
Johannisbeerdickmilch.... 30

Kürbis:
Gebackene Hokkaidostücke.... 22
Gefüllter Kürbis.... 23
Kürbisgemüsesuppe.... 38
Kürbisragout.... 38
Kürbisrisotto.... 39
Kürbissuppe.... 39

Kakao:
Bananeneis.... 10
Eiskakao.... 17
Kakao.... 31
Kakao-Muffins.... 31
Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins.... 35
Marmor-Kuchen bzw. -muffins.... 47
Nußnougatcreme.... 53
Russischer Zupfkuchen.... 65
Schneller Schokoaufstrich.... 69
Schoko-Birne.... 69
Schoko-Birnenkuchen.... 70
Schokohaferflocken.... 70
Schokolade.... 71
Schokoladeneis.... 71
Schokoladenkekse.... 71
Schokoladenkekse.... 71
Schokoladenpudding.... 71

Kamut:
Zitronenkamut.... 90

Karotten:
Karotten-Nuß-Salat.... 31
Warmer Nudelsalat.... 51

Kartoffeln:
Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art.... 12
Brokkolicremesuppe.... 13
Bunter Kartoffelsalat.... 34
Erdnußkartoffelpüree.... 19
Feuriger Kartoffelauflauf.... 19
Indische Bratkartoffeln.... 13
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf.... 32
Kartoffel-Mayo.... 33
Kartoffel-Salat-Pfanne.... 34
Kartoffelbrot.... 31
Kartoffelgemüsepfanne.... 32
Kartoffelklöße.... 32
Kartoffeln mexikanisch.... 33
Kartoffelpüree mit karamelisierten Zwiebeln.... 33
Kartoffelsalat.... 33
Moussaka.... 49
Möhrensuppe.... 48
Radieschensuppe.... 59
Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf.... 63
Rote-Bete-Aufstrich.... 64
Rösti mit Sojadickmilch.... 63
Schupfnudeln.... 71
Zucchini-Kartoffelpfanne.... 91
Zucchinisuppe.... 92
Zwiebeleintopf.... 92

Keimlinge:
Frühlingsrollen.... 21

Kichererbsen:
Kichererbsen-Bohnen-Eintopf.... 34
Kichererbsenaufstrich.... 34
Kichererbsentomatensalat.... 35

Kidneybohnen:
Chili.... 15
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf.... 32
Kidneybohnenaufstrich.... 35
Moussaka.... 49

Kirschen:
Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins.... 35
Sauerkirschstreuselkuchen.... 67
Sojamilchreis mit heißen Früchten.... 75

Kiwis:
Kiwi-Bananen-Shake.... 35
Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.... 36

Knoblauch:
Knoblauch-Sonnenblumencreme 76
Marinierter Seitan 45
Spinatpesto 78

Kokosfett:
Schokolade 71

Kokosflocken:
Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins 28
Kokoseis 36
Kokoskekse 37

Kokosmilch:
Kokoseis 36
Kokospudding 37
Kokosschlagsahne 37

Kokosraspeln:
Kokosberge 36

Kresse:
Tomaten-Kresse-Sonnenblumencreme 76

Löwenzahnblüten:
Löwenzahnsirup 42

Lasagneplatten:
Lasagne 39

Lauch:
Bärlauch-Pesto 9
Grüne Soße 25
Gurkencremesuppe 26
Hirse mit Senfkruste 30
Knoblauch-Sonnenblumencreme 76
Lauchquiche 40
Lauchsauce 40
Lauchsuppe 40
Linsen-Lauch-Topf 42
Marinierter Seitan 45
Nudelblumenkohlauflauf 50
Nudelsalat 51
Schnittlauch-Sonnenblumencreme 76
Sonnenblumencreme 76
Spinatpesto 78

Linsen:
Bunte Linsensuppe 14
Linsen-Dal 42
Linsen-Lauch-Topf 42
Roter Linsenaufstrich 64
Scharfe Linsenbolognese 41
Tomatensauce mit roten Linsen 85

Lopino:
Lopinoaufstrich 43
Lopinosauce 43
Rührlopino 65

Möhren:
Frühlingsrollen 21
Gemüsesülze 24
Möhrensuppe 48
Zwiebelmöhrensauce 93

Mais:
Bulgurtopf 14
Gemüsesülze 24
Maiscremesuppe 43
Maisgrießsuppe 44
Nudelsalat 51
Polenta 58
Polentaschnitten 58
Rote Maisgrießklößchensuppe 44

Maisgries:
Maisgrießsuppe 44
Polenta 58
Polentaschnitten 58
Rote Maisgrießklößchensuppe 44

Mandelmus:
Bananeneis 10
Bananenmandelbecher 11
Bechamelsauce für Lasagne 11
Parmesan-Alternative 54
Schneller Schokoaufstrich 69

Mandeln:
Gebrannte Mandeln 22
Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins 28
Mandelkipferl 44
Mandelkrokantkuchen 44
Mandelmilch 45
Mandelrosinenkugeln 45
Sesamtofu auf Chinakohl 73

Margarine:
Kokosberge 36
Nußnougatcreme 53

Mehl:
Amerikaner 3
Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins 5
Apfelkuchen 4
Baguette 9
Bananenkuchen bzw. -muffins 10
Bananenküchlein 10
Erdnuß-Bananenkuchen bzw. -muffins 19
Früchtebrot 20
Frühstücksbrötchen 21

Hanfbrot....27
Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins....28
Haselnußbrot....27
Heidelbeerkuchen bzw. -muffins....28
Kartoffelbrot....31
Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins....35
Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins....36
Kokosberge....36
Kürbiskernbrot....38
Laugenbrezeln, -brötchen, -stangen....41
Mandelkipferl....44
Marmor-Kuchen bzw. -muffins....47
Marmorbrot....46
Marmorkuchen....47
Mohnkuchen mit Streuseln....48
Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins....53
Pfannkuchen süß....55
Pizzaboden (Hefeteig)....57
Rosinenstuten....63
Rührkuchen- und Muffinbaukasten....37
Schoko-Birnenkuchen....70
Seitan-Grundrezept....72
Sojarahmhefekuchen....75
Stachelbeerkuchen....79
Tomaten-Rabbit....86
Tomatenbaguette....84
Vollkornbrot....88
Weizenbrot....89
Weißbrot....88
Zimt-Taler....89
Zitruskuchen vom Blech....90

Mirabellen:
Pflaumen- oder Kirscheis....56
Sauerkirschstreuselkuchen....67

Mohn:
Mohnkuchen....48
Mohnkuchen mit Streuseln....48

Nüsse:
Bärlauch-Pesto....9
Früchtebrot....20
Gefüllter Kürbis....23
Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins....28
Haselnußbrot....27
Karotten-Nuß-Salat....31
Möhren-Haselnußkuchen....48
Nuß-Mandel-Kuchen....53
Nußhaferflockentorte....52
Nußkekse....52
Nußnougatcreme....53
Rapunzelsalat mit Walnüssen....60
Zimt-Taler....89

Natron:
Laugenbrezeln, -brötchen, -stangen....41

Nudeln:
Nudel-Tomaten-Auflauf....51
Nudelblumenkohlauflauf....50
Nudelgemüsepfanne....50
Nudelsalat....51
Sauerkrautauflauf....67
Tomaten-Auberginen-Nudelauflauf....83
Tomatenfarfalle....85
Warmer Nudelsalat....51

Obst:
Früchtemüsli....20

Olivenöl:
Tomatenpesto....85

Orange:
Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins....53
Orangeneis am Stiel....53
Putzmittel....58
Rhabarber-Orangen-Kuchen....62
Spülmittel....79
Zitruskuchen vom Blech....90

Orangenöl:
Putzmittel....58
Spülmittel....79

Orangensaft:
Orangeneis am Stiel....53
Zitruskuchen vom Blech....90

Palmfett:
Schokolade....71
Zwiebelschmalz....93

Paprika:
Austernpilzpfanne....8
Bulgurtopf....14
Bunter Kartoffelsalat....34
Gemüsesülze....24
Nudelsalat....51
Paprika mit Reis-Hirse-Füllung....54
Paprikagemüse....54
Pizzabaukasten....56
Pizzabelag....57
Rührlopino....65
Rührtofu mit Gemüse....23
Tofuspieße....82
Warmer Nudelsalat....51

Passata:
Auberginenragout....... 6
Marinierter Seitan....... 45
Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf....... 63
Scharfe Linsenbolognese....... 41
Schnelle scharfe Tomatensuppe....... 69
Tomaten-Rahmsauce mit Pilzen....... 86

Passierte Tomaten:
Sauce für Spaghetti à la Rucola....... 64

Pasta:
Auberginenspaghetti....... 8

Petersilie:
Grüne Soße....... 25
Pesto....... 55
Petersilien-Sonnenblumencreme....... 76
Sonnenblumencreme....... 76

Pfirsiche:
Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis....... 3

Pflaumen:
Pflaumen- oder Kirscheis....... 56
Pflaumenbananencreme....... 56
Sauerkirschstreuselkuchen....... 67

Pilze:
Austernpilzpfanne....... 8
Austernseitlinge....... 9
Gefüllter Kürbis....... 23
Tofupilzzeux mit Basmatireis....... 81
Tomaten-Rahmsauce mit Pilzen....... 86
Warmer Nudelsalat....... 51

Räuchertofu:
Chili....... 15
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf....... 32
Krosse Räuchertofustreifen....... 59
Nudelsalat....... 51
Pizzabaukasten....... 56
Pizzabelag....... 57
Rapunzelsalat mit Räuchertofu....... 59
Räuchertofuaufstrich....... 59
Räuchertofuzwiebelaufstrich....... 59
Sauerkrautpfanne....... 68
Sesamtofu auf Chinakohl....... 73
Toast Hawaii....... 80

Radieschen:
Radieschensuppe....... 59
Warmer Nudelsalat....... 51

Rapunzel:
Rapunzelsalat mit Räuchertofu....... 59
Rapunzelsalat mit Walnüssen....... 60

Reis:
Frühlingsrollen....... 21
Knuspriger Reis auf persische Art....... 60
Kürbisrisotto....... 39
Paprika mit Reis-Hirse-Füllung....... 54
Reis-Tofu-Bratlinge....... 60
Reisbällchen....... 60
Reistomatenauflauf....... 61
Schmorgurken im Tomatenreisring....... 68
Sojamilchreis mit heißen Früchten....... 75
Tofupilzzeux mit Basmatireis....... 81
Zitronenkamut....... 90

Reisteigplatten:
Frühlingsrollen....... 21

Rettich:
Rettichsalat....... 61

Rhabarber:
Rhabarber-Auflauf....... 62
Rhabarber-Orangen-Kuchen....... 62
Rhabarbereis....... 62
Rhabarberstreuselkuchen....... 63

Rosenkohl:
Kartoffelgemüsepfanne....... 32
Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf....... 63

Rosinen:
Apfelkuchen....... 4
Früchtebrot....... 20
Mandelrosinenkugeln....... 45

Rote Bete:
Rote-Bete-Aufstrich....... 64

rote Linsen:
Scharfe Linsenbolognese....... 41

Rotkohl:
Apfel-Rotkohl....... 5
Apfelrotkraut....... 5

Rucola:
Sauce für Spaghetti à la Rucola....... 64

Rundkornreis:
Sojamilchreis mit heißen Früchten....... 75

Salat:
Kartoffel-Salat-Pfanne....... 34
Nudelsalat....... 51
Rapunzelsalat mit Räuchertofu....... 59
Rapunzelsalat mit Walnüssen....... 60

Salatgurke:
Nudelsalat........51

Sauerkirschen:
Sauerkirschstreuselkuchen........67

Sauerkraut:
Sauerkrautauflauf........67
Sauerkrautpfanne........68
Szegediner Gulasch........80

Schnittlauch:
Grüne Soße........25
Schnittlauch-Sonnenblumencreme........76
Sonnenblumencreme........76

Schokolade:
Schokocrossies........70

Seidentofu:
Pflaumenbananencreme........56
Tofunaise........81

Seitan:
Gefüllter Kürbis........23
Seitanschnitzel........72

Sellerie:
Selleriesalat........72
Warmer Nudelsalat........51

Senf:
Chili........15
Räuchertofuzwiebelaufstrich........59

Sesam:
Bananenriegel........11
Sesamcracker........72
Sesamkonfekt........72
Sesamtofu auf Chinakohl........73
Tofu in Sesamkruste........81

Soja:
Ahornmilch........3
Auberginenschiffchen........7
Bechamelsauce für Lasagne........11
Curry-Sauce........16
Eiskakao........17
Erdbeershake........18
Grießbrei........25
Grüne Soße........25
Haselnußbrot........27
Haselnußeis........28
Hefe-Sauce........28
Kakao........31
Kartoffel-Mayo........33
Kiwi-Bananen-Shake........35
Kürbisragout........38
Lasagne........39
Lauchsauce........40
Lorbeersauce........43
Maiscremesuppe........43
Marinierter Seitan........45
Mayonnaise........47
Mohnkuchen mit Streuseln........48
Mokkaeis........49
Nudelsalat........51
Pilzsauce........56
Rhabarbereis........62
Salatcreme........66
Salatsauce mit Dill........66
Sauce deluxe........66
Schoko-Bananen-Kokos-Shake........69
Schoko-Birne........69
Schokoladeneis........71
Schokoladenpudding........71
Soja-Gulasch........74
Sojabohnenbratlinge........74
Sojadickmilch........74
Sojajoghurt........74
Sojamilch........75
Sojaquark (Grundrezept)........58
Sojarahmhefekuchen........75
Sojarahmsauce........76
Spinatsauce........79
Szegediner Gulasch........80
Tofupilzzeux mit Basmatireis........81
Tomaten-Rabbit........86
Tomaten-Rahmsauce mit Pilzen........86
Vanilleeis........87
Vanillepudding........87
Zucchini in Zwiebelsauce........91
Zwiebelsauce, hell........93

Sojabohnen:
Sojabohnenbratlinge........74
Sojamilch........75

Sojabrocken:
Auberginenschiffchen........7

Sojacreme:
Eiskakao........17
Haselnußeis........28
Mokkaeis........49
Schokoladeneis........71
Vanilleeis........87

Sojamilch:
Ahornmilch........3

Bechamelsauce für Lasagne....11
Curry-Sauce.... 16
Eiskakao.... 17
Erdbeershake.... 18
Grießbrei....25
Grüne Soße....25
Haselnußbrot....27
Hefe-Sauce....28
Kakao.... 31
Kartoffel-Mayo.... 33
Kiwi-Bananen-Shake.... 35
Kürbisragout....38
Lasagne....39
Lauchsauce.... 40
Lorbeersauce....43
Maiscremesuppe.... 43
Mayonnaise.... 47
Mohnkuchen mit Streuseln.... 48
Nudelsalat....51
Pilzsauce.... 56
Rhabarbereis.... 62
Salatcreme.... 66
Salatsauce mit Dill.... 66
Sauce deluxe....66
Schoko-Bananen-Kokos-Shake.... 69
Schoko-Birne.... 69
Schokoladenpudding.... 71
Sojadickmilch....74
Sojajoghurt.... 74
Sojaquark (Grundrezept)....58
Sojarahmhefekuchen....75
Sojarahmsauce....76
Spinatsauce....79
Tomaten-Rabbit....86
Tomaten-Rahmsauce mit Pilzen.... 86
Vanillepudding....87
Zucchini in Zwiebelsauce.... 91
Zwiebelsauce, hell.... 93

Sojasauce:
Marinierter Seitan.... 45

Sojasprossen:
Tofupilzzeux mit Basmatireis....81

Sonnenblumenkerne:
Karotten-Nuß-Salat....31
Knoblauch-Sonnenblumencreme.... 76
Petersilien-Sonnenblumencreme.... 76
Schnittlauch-Sonnenblumencreme....76
Sonnenblumencreme.... 76
Tomaten-Kresse-Sonnenblumencreme....76
Zwiebel-Apfel-Sonnenblumencreme.... 77
Zwiebel-Sonnenblumencreme....77

Spaghetti:
Auberginenspaghetti....8
Curry-Nudelpfanne.... 16

Spargel:
Gemüsesülze....24
Spargel.... 77
Spargeltomatensalat....77

Spinat:
Spinat-Cannelloni.... 78
Spinatpesto....78
Spinatsauce....79
Spinatsuppe....79

Sprossen:
Tofupilzzeux mit Basmatireis....81

Stärke:
Vanillepudding....87

Stachelbeeren:
Beereneis.... 11
Stachelbeerkuchen....79

Tofu:
Apfel-Käsekuchen.... 4
Auberginenschiffchen.... 7
Bolognesesauce....13
Chili....15
Chinesische Gemüsepfanne....15
Frühlings-Sojabohnenquark....21
Frühlingsrollen....21
Gebratene Tofuscheiben.... 82
Gebratene Tofuwürfel....83
Gefüllte Auberginen....6
Gemüsesülze....24
Gerstenpfanne mit Tofuchips.... 24
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf....32
Krosse Räuchertofustreifen.... 59
Lasagne....39
Lauchquiche.... 40
Marinierte Tofuwürfel....46
Nudel-Tomaten-Auflauf.... 51
Nudelsalat....51
Pflaumenbananencreme.... 56
Pizzabaukasten.... 56
Pizzabelag.... 57
Rapunzelsalat mit Räuchertofu.... 59
Reis-Tofu-Bratlinge....60
Russischer Zupfkuchen.... 65
Rührlopino....65
Rührtofu....65

Rührtofu mit Gemüse....23
Räuchertofuaufstrich.... 59
Räuchertofuzwiebelaufstrich.... 59
Sauerkrautpfanne.... 68
Sesamtofu auf Chinakohl.... 73
Sojaquark (Grundrezept).... 58
Spinat-Cannelloni.... 78
Toast Hawaii....80
Tofu in Sesamkruste....81
Tofu in Zitronensauce....83
Tofubratlinge....81
Tofunaise....81
Tofupilzzeux mit Basmatireis....81
Tofuplätzchen.... 82
Tofuspieße....82
Tomatentofuaufstrich....87
Zwiebelkuchen....92

Tomate:
Bolognesesauce.... 13
Bulgurtopf.... 14
Chili....15
Einfache Pizzasauce.... 57
Eingelegte Tomaten.... 84
Gefüllte Auberginen....6
Ketchup.... 34
Kichererbsentomatensalat....35
Lasagne....39
Milde Tomatensauce.... 86
Nudel-Tomaten-Auflauf.... 51
Nudelsauce....51
Pizzabaukasten.... 56
Pizzabelag.... 57
Reistomatenauflauf....61
Rührlopino....65
Rührtofu mit Gemüse....23
Sauce für Spaghetti à la Rucola....64
Saucenbaukasten "dunkle Sauce"....67
Scharfe Tomatensauce.... 86
Schnelle scharfe Tomatensuppe.... 69
Shahi Curry....73
Spargeltomatensalat....77
Tomaten-Auberginen-Nudelauflauf.... 83
Tomaten-Rabbit....86
Tomatenbaguette.... 84
Tomatenfarfalle....85
Tomatenpesto....85
Tomatensauce mit roten Linsen.... 85
Tomatentofuaufstrich....87
Warmer Nudelsalat....51

Tomaten:
Bolognesesauce.... 13
Bulgurtopf.... 14
Chili....15
Einfache Pizzasauce.... 57
Eingelegte Tomaten.... 84
Ketchup.... 34
Kichererbsentomatensalat....35
Lasagne....39
Milde Tomatensauce.... 86
Nudel-Tomaten-Auflauf.... 51
Nudelsauce....51
Pizzabaukasten.... 56
Pizzabelag.... 57
Reistomatenauflauf....61
Rührtofu mit Gemüse....23
Sauce für Spaghetti à la Rucola....64
Saucenbaukasten "dunkle Sauce"....67
Scharfe Tomatensauce.... 86
Schnelle scharfe Tomatensuppe.... 69
Shahi Curry....73
Spargeltomatensalat....77
Tomaten-Auberginen-Nudelauflauf.... 83
Tomaten-Rabbit....86
Tomatenbaguette.... 84
Tomatenfarfalle....85
Tomatenpesto....85
Tomatensauce mit roten Linsen.... 85
Tomatentofuaufstrich....87
Warmer Nudelsalat....51

Tomatenmark:
Einfache Pizzasauce.... 57
Ketchup.... 34
Saucenbaukasten "dunkle Sauce"....67
Tomaten-Rabbit....86
Tomatentofuaufstrich....87

Trauben:
Beereneis.... 11

Vanille:
Eiskakao.... 17
Vanillepudding.... 87

Walnüsse:
Bärlauch-Pesto.... 9
Gefüllter Kürbis....23
Rapunzelsalat mit Walnüssen....60

Wasser:
Seitan-Grundrezept.... 72
Zitronenlimonade....90

Weißkohl:
Frühlingsrollen....21
Gebratener Weißkohl....89
Hirsekohlrouladen....30

Weizenmehl:
Amerikaner....3
Bananenküchlein....10

Weizenvollkornmehl:
Haselnußbrot....27

Wirsing:
Frühlingsrollen....21

Zimt:
Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins....5
Apfelkuchen....4

Zitrone:
Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins....36
Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins....53
Salatsauce....66
Sojadickmilch....74
Zitronenlimonade....90
Zitruskuchen vom Blech....90

Zitronen:
Zitronenlimonade....90

Zucchini:
Austernpilzpfanne....8
Curry-Nudelpfanne....16
Frittiertes Gemüse....20
Gebratene Zucchinischeiben....91
Gelbe Erbsen mit Zucchini....23
Pizzabaukasten....56
Pizzabelag....57
Zucchini in Zwiebelsauce....91
Zucchini-Kartoffelpfanne....91
Zucchiniküchle....91
Zucchinisuppe....92

Zucker:
Amerikaner....3
Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins....5
Bananenkuchen bzw. -muffins....10
Erdnuß-Bananenkuchen bzw. -muffins....19
Gebrannte Mandeln....22
Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins....28
Heidelbeerkuchen bzw. -muffins....28
Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins....35
Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins....36
Löwenzahnsirup....42
Marmor-Kuchen bzw. -muffins....47
Mohnkuchen mit Streuseln....48
Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins....53
Rührkuchen- und Muffinbaukasten....37
Schoko-Birnenkuchen....70
Schokolade....71
Stachelbeerkuchen....79
Zimt-Taler....89
Zitronenlimonade....90
Zitruskuchen vom Blech....90

Zwiebel:
Auberginenragout....6
Auberginenzwiebelaufstrich....8
Brokkolicremesuppe....13
Frittiertes Gemüse....20
Gefüllte Auberginen....6
Marinierter Seitan....45
Pfeffersauce....55
Pizzabaukasten....56
Pizzabelag....57
Rührlopino....65
Räuchertofuzwiebelaufstrich....59
Shahi Curry....73
Zucchini in Zwiebelsauce....91
Zwiebel-Apfel-Sonnenblumencreme....77
Zwiebel-Sonnenblumencreme....77
Zwiebeleintopf....92
Zwiebelkuchen....92
Zwiebelmöhrensauce....93
Zwiebelsauce, dunkel....93
Zwiebelsauce, hell....93
Zwiebelschmalz....93